心を空（くう）にする

中村天風「心身統一法」の真髄

沢井淳弘 編著
財団法人天風会 監修

飛鳥新社

CamScannerでスキャン

序言

この度、沢井淳弘氏が、財団法人天風会創始者である中村天風先生の創案された「心身統一法」を解説する本を出されました。沢井さんは若くして天風先生の門下に入り、天風先生から直接薫陶を受けた、現在では数少ない直弟子の一人です。

中村天風先生は明治の末に、当時は死病といわれた結核を身に抱えながら、人生の探究のために欧米を遍歴し、終にはインドのヨーガ哲学によって結核を克服し、自分の身体を実験台として得た人生の真理とそれに則した人間の真の生き方を「心身統一法」としてまとめられました。

「心身統一法」は、私たちが充実した有意義で価値高い人生を送ることができるように、心と身体の両面から本来人間のもっている生命力を最高に発揮させる方法です。私自身、通産省に勤務していた二十八歳のときに結核に倒れ、それがご縁となって天風先生に巡りあい、七年間にわたり直接ご指導をいただきました。以来「心身統一法」をわが人生の生き方の根幹におき、結核を克服し絶望のどん底から人生を立て直し、その後通産省で働いていたときも、現在政治家として働かせていただく上でも、常に私の活動の指針となってきました。私の今日あるのは、まさにこの「心身統一法」を身につけることができたため

であります。

本書はその「心身統一法」を読みやすい文章できわめて明快に解説したものであり、初めて「心身統一法」に接する人にとっても、たいへん分かりやすく天風哲学のエッセンスを把握することができます。また、本書は財団法人天風会の教務委員会が監修をし、「心身統一法」を正統に伝えるものであります。その内容は必ずや皆様の人生に一大転機をもたらすきっかけとなることと思います。さらに深く天風哲学の真髄を求めたいと思われる方は、財団法人天風会が主催しております講習会などにもご参加いただければ幸いです。

人生はたった一度であり、やり直しはききません。貴重な人生をあたら、なし崩し的に終わることなく、生きがいのある確固たるものにするためにも、人生の基盤となる指針をもつことはきわめて重要なことです。「心身統一法」は単なる理論や学問ではなく、日常生活の中で具体的に活用できる実践哲学です。その具体的方法と心のもち方を、本書によって正しく理解され身につけられることで、誰もがもって生まれた潜在能力を煥発し、健康を確保し、運命を切り拓き、充実した幸福な人生を建設されることを、心よりお奨めいたします。

二〇〇八年　師走

財団法人天風会理事長　尾身幸次

CamScannerでスキャン

はじめに

中村天風は、自分が創案した「心身ともに健康になる」ための多くの方法を、一括して「心身統一法」と名づけた。

心身統一とは、仏教でいう心身一如のことで、心と体を調和し統一して、生命を「ありのままの姿」に生かすことである。心身が統一されれば、人生の悩みも不健康もありえない。

言い換えると、心身統一法によって強い精神力が生まれ、どんな人生の難関も乗りこえていけるようになる。そして、「明るく朗らかで、生きいきとして勇気ある」心――つまり積極的な精神――で、人生を楽しく、嬉しく、価値高く、生きていける。

天風は、インドでの修行を終え、帰国したのち、ヨーガのような難行苦行ではなく、だれにでも即座にできる現代に即応した方法――心身統一法――を創り出した。その方法が容易であるだけに、その真価を見誤らないようにしてほしい。

この方法を正しく行えば、あえて努力しなくても「明るく、朗らかに、生きいきとして、勇気ある」心が自然に生まれてくる。したがって、「心身統一法」は、多くの現代人が求

めている、プラス思考を容易に現実化する方法ともいえる。

天風は、二十世紀の初頭、アメリカのコロンビア大学で医学を学び、ヨーロッパで、いろいろな哲学者や心理学者に会って、彼の人生における難問、

「いかにすれば、人は心を強くできるか?」

の解答を求めたが得られず、帰国の途上、偶然の機縁があって、インドのヨーガの聖者と邂逅し、インドの山奥でヨーガの修行をすることによって、彼の人生問題を解決した。一九一二年（大正元年）、天風三十六歳の頃である。

ヨーガといっても、天風の学んだヨーガは、瞑想を中心とするラジャ・ヨーガと、人間行動の因果法則を自得する、カルマ・ヨーガであって、現代の日本やアメリカで流行しているハタ・ヨーガではない。ハタ・ヨーガはもっぱら肉体の訓練を行う。

ヨーガとは、サンスクリット語の「結びつける」を意味する。何と何を結びつけるのか?それは心と身体である。したがって、「心身統一」とは、天風による「ヨーガ」の日本語訳なのである。

心と身体を結びつけると、どうなるのか?

CamScannerでスキャン

心と身体を結びつけると、自己の存在と宇宙の根本的実在が合一するのである。西田幾太郎（哲学者。一八七〇―一九四五）のことばを借りて、宗教的にいえば、「神人合一」ということである。

しかし、繰り返しになるが、「心身統一法」というのは、決して難しい修行方法ではない。天風がヨーガの難行苦行をヒントにして、実践しやすいように組み立てたものである。したがって、修行のために特別な歳月を必要としない。毎日の生活の中でわずかな時間を当てるのみで行うことができる。

また、天風の「心身統一法」は宗教ではない。

天風会には、教会もないし、僧などはいない。東京都文京区の護国寺のそばに天風会館があるが、そこは事務局や、心身統一法を教える会場がある場所に過ぎない。

天風会は、厚生労働省を主務官庁とする、国民の健康を促進する財団法人であって、宗教法人ではない。

天風会で心身統一法を教える講師は、それを専門に教える人ではなく、すべて他に本業をもち、いわばボランティアで講習を行っている。

私は十八歳の時、伯母から天風に紹介され、十二年間、先生がなくなるまで、薫陶をう

けた。私は、不肖の弟子であるが、先生のなくなる直前に、心のこもった激励の手紙をいただいた。それが今でも私を鼓舞激励するのである。

この書の原標となすものは、中村天風の所説である。天風の著作や講演テープをダイジェスト版にして、なるべく読みやすい現代文に書き直し、内容的にもアップデイトして、はじめて天風の教えに触れる人でもわかるように編集した。その際、天風の著書、講演記録からの引用文中で漢字が難しすぎる場合は、やさしい漢字もしくは平かなに修正した。

天風の教え――心身統一法――は、波瀾万丈の生涯と、方法論と、人生観が、三位一体となって構成され、しかも互いに関連しあっているので、この三者を同時に知ることが、天風の全体像を正しく把握する道である。その一部だけでは誤解を招きやすい。ところが、天風の生涯、方法論、人生観をひとつにまとめた書が、今までなかった。

そういう意味で、本書が、天風の教えにはじめて接する読者にとってはもちろん、すでに天風の著作を何冊か読んだことのある人にとっても大いに役に立つ、画期的な一冊となることを切望してやまない。

二〇〇八年十二月

編著者

CamScannerでスキャン

心を空にする――中村天風「心身統一法」の真髄◉目次

CamScannerでスキャン

序言――尾身幸次（財団法人天風会理事長） 二
はじめに 四
序　章　中村天風の波瀾の生涯 一五
第一章　潜在する無限の生命力 三一
心身統一とはなにか？ 三六
精神と肉体の関係 三九
第二章　強い心をつくる 四三
強い心をつくる二つの条件 四四
心が健康に及ぼす影響 四六
強い心をつくる三つの方法 四八
効果的な自己暗示法～強い心をつくる方法［一］ 四九
1、連想暗示法 五二
2、命令暗示法 五五
3、断定暗示法 五八
プラス思考の実践法～強い心をつくる方法［二］ 五九
CamScannerでスキャン

1. 自分の心を観察する　六〇
2. 暗示を分析する　六〇
3. 対人態度をプラスの方向に保つ　六二
4. 取越し苦労をしない　六二
5. 本心良心に従う　六四
ストレスの撃退法（＝天風式クンバハカ法）～強い心をつくる方法〔三〕　六五
活力を吸収する深呼吸（＝プラナヤマ法）　七一
心身の調子をととのえる方法（＝養動法）　七二
集中力を高める方法（＝精神統一）　七四
第三章　身体の健康のために　八一
食物について　八二
運動について　八四
睡眠について　八四
セックスについて　八五
天風が考案した運動法（＝統一式運動法）　八六
CamScannerでスキャン

呼吸法とセルフ・マッサージ　八八
毎朝の三つの習慣　八九
第四章　天風の人生観　九一
インドで、天風はいかにして悟りに達したか？　九二
永遠不滅の自己　一〇五
無限に湧いてくる生命力　一一五
宇宙の大生命　一一八
人の心の偉大さ　一二四
生き甲斐とはなにか？　一二九
人生をいかに生きるか？　一三一
人間の欲望について　一三四
人生の喜びについて　一四二
第五章　心を空にする――天風式「坐禅」の極意　一四九
天風式「坐禅」の特徴　一五〇
安定打坐法の現代的意味　一五一

天風の工夫　一五二
宇宙の実相　一五四
悟りに至る過程　一五七
安定打坐法の具体的なやり方　一六〇
第六章　夢や希望をかなえる——信念を強くする方法　一六五
不安の時代　一六六
信念の大切さ　一六八
信仰と信念の違い　一七〇
信念を強くする方法　一七二
思考が人生を決める　一七五
言葉による自己暗示　一七七
あとがき　一八二
出典一覧　一八七
財団法人天風会発行の主な出版物　一八八
略歴及びお問い合わせ先　一九〇

CamScannerでスキャン

序章

中村天風の波瀾の生涯

中村天風は、本名を三郎といい、一八七六年（明治九年）に東京で生まれた。父中村祐興は九州柳川藩の武門の出である。祐興は、幼少の頃より頭脳明晰で藩命を受けて長崎に遊学し、明治維新の政府ができたとき、大蔵省の高級官僚となった。新しいヨーロッパの文明を進んでとりいれようとする、進取の気性をもった人だった。

天風の母テウは江戸っ子で、気性のしっかりした明るい女性だった、という。天風の江戸っ子気質は母親ゆずりのようである。

三郎は、中等教育の段階まで、学習院や修猷館で学んだ。その頃から、柔道と剣道で抜群の強さをみせた。また幼少の頃より外国人教師から生の英語を学んできたこともあり、一生を通じて英語を話すことには不自由しなかった。

十六歳のとき、日清戦争の特務将校の鞄持ちの仕事をした。二十六歳のとき日露戦争の参謀本部諜報部員に志願、採用されハルピンの近郊に潜入した。死を恐れず、祖国のために喜んで命を捨てる覚悟をもった、愛国の青年だった。

松花江の鉄橋の破壊工作をしたり、馬賊と日本刀で斬り合ったりした。真剣をもつて斬りあえば、三郎にかなうものはなかった。「人斬り天風」とあだ名する人もあった、という。しかし、天風は多くの敵を殺したことをのちに悔悛して、徹底した平和主義者、人類愛のもち主になった。

日露戦争のとき、天風が諜報部員だったころの話である。

満州のハルピンの西約一〇〇キロのあたりに、宋屯という村があった。三郎と二人の部下は、この村にしばらく滞在していたが、ある風体の怪しげな中国人が、彼らになぜか関心をもって近づいてきた。人さらいの親玉のような男である。

ある日の夕方、その男は、

「今夜の遊び相手に、こんなものはいかがです？」

と言って、旅館の土間に、麻袋を二つ置いていった。

なんだろうと思って開けてみると、十二歳くらいの少女が二人でてきた。三郎たちは少女たちを保護し、翌朝彼女たちの親元をたずねて無事とどけた。両親は、娘たちが人攫いにさらわれて悲嘆にくれていたので、無事に帰ってきた姿をみて狂喜した。少女のひとりは村長の娘で、もう一人は召使の娘だった。

そのような事があって数日後、三郎たちは路傍の雪中に、ロシアのコザック兵たちが殺したという、日本女性の惨殺された死体を発見した。軍事探偵としては、自発的な戦闘を禁じられていたが、憤慨した三郎たちは、禁をやぶって、近所の農家を占拠していたコザック兵たちを襲撃し殺害した。しかし、馬で逃げようとしたとき、馬が横倒しになり、

CamScannerでスキャン

三郎は捕まった。そして、ロシア軍が牢屋としてつかっていた農家の味噌蔵にぶちこまれた。

何日かたって、三郎はハルピンで銃殺刑の宣告を受け、午前七時、三月の凍てつく寒さの中を、中国風の花車にのせられて、刑場にひきだされた。

その前の夜、牢屋の番人をしていた満州人の老人が、

「おまえは明日死刑になるんだぞ」

と、教えてくれた。三郎はもっていた軍票をぜんぶその老人にやって、ぐっすり眠ったという。

翌朝、老人が言ったとおり、死刑の判決をうけ、ロシアの将校と儀礼的な朝食をとることになった。今から死刑になるのに、大変な食欲をみせてロシア料理を食べる三郎を見て、将校はたいへん驚きながら、

「まだ少年のように若く見えるあなたを殺すことは、忍びないが、なにか言い遺すことはないか？」と言った。

「ない」と平然と応える三郎を、将校は訝しく思い、

「おまえは悲しくはないのか」と尋ねた。

「べつに悲しくはないが、残念なことがある」

CamScannerでスキャン

「それはなんだ」
「この勇ましいおれの姿を、ふるさとの母が見られないことだ」
「え？　日本人の母親は息子の死ぬのをみて喜ぶのか？」
「死ぬのを見て喜ぶんじゃない。死を恐れぬ、おれの勇ましい姿を見て誇りに思うのだ」
「日本人はそんなに勇敢なのか。私にはそのこころが分からない」
三郎は刑場で、目隠しをされようとした時、
「目隠しはいらない。おれはどこに弾があたるか見て死にたい。おれの心臓はここだ。撃ち損じるな！」と叫んだ。
そして、まさに銃声一発というとき、三郎の部下が投げた手榴弾によって、九死に一生を得た。
手榴弾の引き起こした爆風と煙幕のなかを、三郎は、背中にくくられた杭を背負ったまま逃げた。あとで、部下が言った。
「あの中国人の少女（村長の娘）の親が、われわれ日本軍に通報してくれたんです。それであなたの居場所がわかったんです。少女も私といっしょに刑場にかけつけたんですが、崖下からなげた手榴弾が、崖を越えることができず、少女の方へもどってきて、自爆して死んでしまいました」

CamScannerでスキャン

この実話は竹田敏彦（劇作家、新国劇文芸部長。一八九一―一九六一）の「満州秘聞」と題する脚本に書かれ、京都の南座で上演されたという。芝居を見に来た頭山満（国家主義者、在野の政治家。一八五五―一九四四。自由民権運動に参加、大アジア主義を唱える。三郎は頭山満の家に少年の頃預けられた。）は隣の天風に、
「舞台の役者より、おまんの方がええ男や、おまんが舞台にあがれ」
と、博多弁で冗談を言ったそうである。天風は、俳優と見紛うくらい、衆人の目をひく美丈夫であった。

日露戦争が終わると、伊藤博文が行政の長であった韓国統監府の高等通訳官になった。そのような気楽な生活に入って間もない三十歳のとき、肺結核に罹った。北里柴三郎博士に診てもらうと「もう六カ月の余命だ」と宣告された。それから三郎は、人生についていろいろ考え悩むようになり、いつの間にか自分の心が弱くなっていることに気がついた。
「いかにすれば、あの死刑のときに死をも恐れなかった、あの心の強さを取り戻すことができるか」
という疑問を抱いて、三郎は国内の著名な宗教家や思想家をたずね歩いた。
しかし、満足な答えは得られず、その頃たまたま読んだアメリカの哲学者、オリスン・

S・マーデンの本に強くひかれて、救いを求めて渡米した。しかし、マーデンに会うことはできたが、「いかにすれば、人は心を強くできるか？」という問いに対する答えは得られなかった。

その後、三郎はコロンビア大学で医学を学んだが、人生問題の答えは得られず、イギリスに渡り、心理学者ブリュースの神経療法のセミナーに参加したが、これにも失望した。そこでフランスに渡り、ある人の紹介で、大女優サラ・ベルナールを訪ね、彼女の邸宅に逗留して、フランス、ドイツの高名な哲学者や生命科学者などを紹介されて、訪ねたりした。また彼女に勧められてカントの本を読んだりしたが、人生の疑問は解けず、やがて「どうせ死ぬなら、故郷の日本で」と思いつめるようになり、ある日マルセーユからペナン行きの貨物船に乗り込んだ。旅の途中で死を覚悟しなければならないほど、病は重くなっていった。

貨物船が、スエズ運河にさしかかったとき、「運河で、イタリアの砲艦が座礁して航行はできない」という知らせが入り、数日アレクサンドリアの港で待機することになった。

三郎は、この貨物船の船底で、フナムシのようにじっと横になっていたが、フィリピン人の缶焚きがやって来て、

「この船で、アジア人はおまえとおれの二人だけだ。仲良くしようぜ。カイロまで行っ

て、有名なエジプトのピラミッドを見ようよ」
と言ってくれた。三郎はとてもそんな旅をする体調ではなかったが、情にほだされて、行く気になった。彼らはカイロのホテルに投宿した。三郎は、翌朝、顔を洗おうとして洗面器にかがんだとき、大喀血をした。眩暈がして、立っていることもできず、ベッドに死んだように横たわった。一方、フィリピン人の缶焚きは、ひとりでピラミッドを見にでかけて行った。
しばらくして、黒人のボーイが瀕死の三郎に気がつき、
「なにも食べないで、そんなにしていたら、死んでしまうよ」
と親切に言うと、頼みもしないのに三郎を抱きかかえて、ホテルの食堂に運んでいった。注文したスープは砂を噛むようにまずかった。そのとき、テーブルを五つ六つ隔てた向こうに、六十歳くらいに見える、色の浅黒い男が三郎の目にとまった。男は紫色のガウンを着ていた。背後に二人の黒人が立って、大きな孔雀の羽根のうちわで、男に風を送っている。
「どこかの酋長かな」
と、三郎は思った。
エジプト特有の、親指ほどの大きさのハエが飛んできて、時々テーブルの上にとまる。

CamScannerでスキャン

すると、男はそのハエを指差して、ギューと念力をかけた。するとハエは動かなくなり、後ろに立っている黒人が、ハエを大きな箸でつまんで、灰皿のなかにポンとすてた。

「おや、魔法使いかな」

と、三郎は思った。

するとそのとき、男は三郎の方を見て、ニッコリ笑った。三郎も思わずつりこまれて、微笑した。すると、男は、

「カモン・ヒア（Come on here）」

と、言った。

三郎は、まるで鉄片が磁石に引き寄せられるように、いつのまにかその男の前に立っていた。

男は、三郎をじっとみつめて、

「おまえは、右の胸に大きな病をもっている。お前は死ぬつもりでいるらしいが、まだおまえは死ぬ運命ではない。明日、私についてきなさい。教えてあげることがある」

「サーテンリー・サー（Certainly, sir）」

と三郎は、応えてから、自分の答えに驚いた。

夕方ピラミッドから帰ってきたフィリピン人の飯炊きは、自分の部屋に戻って、三郎か

らその話を聞いて、

「その男は奴隷買いかもしれない」と言って、泣いて三郎をとめようとした。しかし、三郎の決心は固かった。

翌朝、見知らぬ人に言われたとおりに、ホテルの裏へ行くと、ナイル河に三本マストの帆のついた船がとまっており、甲板にその人がいた。

「おまえは救われた」と、その人は言った。

三郎は「あなたはだれですか」とも「私をどこへ連れていくのですか」とも聞かなかった。そのことが、その人を大いに喜ばせたようであった。

彼らは、それから三カ月の旅のあと、目的地であるヒマラヤ山脈のカンチェンジュンガの山麓にある村に着いた。この村は「ゴーグ村」(現在ネパールのイラーム地区のGorkhe〈ゴゥルケ〉と推定されている)といって、何千年も昔からヨーガの修行者が集まるところだった。

カイロで三郎が出会ったこの不思議な人物は、インドのヨーガの指導者カリアッパ師であった。カリアッパ師は、年に一度イギリスの王室に招かれて、国王に会いにいく。その帰りに、三郎は偶然出会ったのであった。

このヨーガの村で、三郎は身の回りの世話をしてくれる老爺をあてがわれ、いっしょに住む粗末な小屋を与えられた。しかし、三郎のこの社会における身分は奴隷であり、カリ

アッパ師はもっとも高貴なバラモン階級であった。

毎朝、カリアッパ師は村の住民の挨拶を受けるために姿を見せるが、奴隷の三郎はひれ伏したまま顔をあげることも許されなかった。毎日がそのように過ぎていき、カリアッパ師からはなにも教えてもらえなかった。そのうちにと期待しながら一カ月が過ぎた。

（カリアッパ師はあのカイロでの約束を忘れたのだろうか）

三郎はそう思うと我慢できなくなり、ある朝通りがかったカリアッパ師に向かって突然立ち上がり、叫んだ。

「質問があります」

すると、カリアッパ師はニッコリと微笑んだ。この時とばかり、三郎は、

「カイロで先生は、私に教えてやることがある、と言われましたが、いつから始めてくださるのでしょうか？」

と、たずねた。

「私にはいつでも教える用意がある。しかし、私の目に映るおまえは、まだ用意ができてないようだな」

「いいえ、とっくに用意はできています」

「じゃ、あの素焼きの壷に水をいっぱい汲んでもってこい」

その壷というのは、村のあちこちに置いてあって、そのなかに冷たい飲み水がはいっている。三郎は言われたとおりにした。
「こんどは、別の壷に湯をいっぱい入れてもってきなさい」
と、カリアッパ師は言った。三郎はまた言われたようにした。
「この水の入った壷に、お湯を入れなさい」
「そうすると、水がこぼれてしまいます」
「それがおまえには分かっているのか」
「そんなやさしいことぐらい分かります」
と、三郎は憤然として言った。すると、カリアッパ師は、
「これと同じことだ。おまえの頭の中には、おれは文明人だ、おれはアメリカで医学を学んだ、いろいろな哲学の本を読んだ、という自惚れが、いっぱい詰まっている。それを空っぽにしないと、私が言おうとすることが、おまえの頭の中に入らないんだよ」
三郎はハッとして、カリアッパ師の顔を見た。
「分かったようだな。よろしい。明日からはじめよう。生まれたての赤ん坊のような気持ちで、私の部屋にきなさい」
このようにして、三郎のヨーガの修行がはじまった。

三郎は、クンバハカを自得する修行から始めて、山奥の滝つぼのそばの岩の上での瞑想、カリアッパ師との問答、などの過程を経て、三年足らずの修行のあと悟入転生の境地を開き、健康をとりもどした。一九一一年（明治四十四年）、天風三十五歳のことである。

インドからの帰国の途次、上海に寄り、故郷の先輩で中国特命全権公使だった山座円次郎に会い、同公使の要請で、革命のリーダー孫文の用心棒となって、「第二次辛亥革命」に参加した。そして革命の風雲の中に身を投じて活躍し、帰国後、東京実業貯蔵銀行をはじめ、いくつかの会社を経営し、実業界で成功し財をなした。

しかし、一九一九年（大正八年）六月八日、突然感ずるところがあって、それまでのいっさいの社会的地位と財産を処分して、ヨーガを基とした「心身統一法」を教えはじめた。

もっとも当時はまだ「心身統一法」の体系は完成していなかった。現在あるような心身統一法が完成するのは、昭和の初期の頃と推定される。

三郎は天風と号し、上野精養軒の前や、芝公園で辻説法を試みはじめたのである。

そのうち、向井巌（当時、外地の検事長）に見出され、同氏の紹介で総理大臣原敬に会うことになった。原敬は、

CamScannerでスキャン

「この人は大道で講演させておくような人ではない」と言い、有志が集まって「統一哲医学会」が創設され、高額な入会金を集めて、各界のリーダー格の人のみが入会するようになった。社会のリーダーを養成することが、日本を良くすることになる、とおそらく天風も考えたのであろう。当時天風の講演を聞きにきた人々には、東郷平八郎（元帥）、杉浦重剛（教育家）、石川素童（総持寺住職、禅僧）など、政界、財界の錚々たる有力者がいた。

一九二四年（大正十三年）に、小松侯爵の推薦で、東久邇宮、北白川宮、竹田宮の三内親王に、数回にわたり進講した。また、このころの受講者には、尾崎咢堂（法相）、後藤新平（内相）、浅野総一郎（アサノセメント社長）などの有名人がいる。

一九四〇年（昭和十五年）、「統一哲医学会」を「天風会」と改称、名古屋、京都、大阪、神戸、小樽などに、次々と支部が設立された。

一九四七年（昭和二十二年）、天風は、アメリカ駐留軍のアイケルバーガー中将の求めにより、GHQの幹部二五〇人を相手に、毎日新聞ホールで三日間の講演を行った。たまたま来日中のアメリカ人実業家のロックフェラー三世がその講演を聞き、非常に感動して、天風をアメリカに招請したが、天風は、「まず、日本人に心身統一法を教えたい」という理由で断った、という。

第二次大戦後は、入会金も安く、講演の入場料も会場費をまかなう程度となり、一般庶民も入会できるようになった。しかし、天風はいっさい会の宣伝を行わず、紹介者がなければ、入会はできなかった。

一九六二年（昭和三十七年）、厚生省に天風の教え「心身統一法」の公益性が認められ、「財団法人天風会」となった。

約五十年にわたる講演活動のあと、一九六八年（昭和四十三年）十二月一日、天風は大往生を遂げた。安心立命の半生を全うし、死の直前、親族に向かって、

「先に旅にでるからね」

と、言われたそうである。

CamScannerでスキャン

第一章

潜在する無限の生命力

CamScannerでスキャン

天風は、本来すべての人間に備わっているはずの「力」についてこう言っている。

「人の生命の内奥深くに、
潜勢力という微妙にして優秀な特殊な力が、
何人にも実在している」

このことに気づかないと、健康や運命がとかく傷つきやすく、人間として生きる価値を見失ってしまう。

人間は力弱い哀れな存在ではなく、本当はもっと力強い、そして高い価値を秘めた存在である。人間は本来、病に悩まされたり、悪い運命に翻弄されたりするように、つくられていない。時には病にかかることもあるし、悪い運命に遭遇することはあるが、いつまでも病に苦しめられたり、貧乏に虐げられて、一生を終わるようには、人間はつくられてはいない。

さらに天風は言う。

「人間というものは、

CamScannerでスキャン

そうやたらと病や不運に悩まされたり、
虐げられねばならぬものではなく、
その一生を通じて、健康はもちろん、運命も順調で、
天寿を終わるまで幸福に生きられるように、
本来的に創られているものである」

ドイツの哲学者、イマヌエル・カントは「生命余力説」という論文の中で、こう書いている。

「人間には——病人でも健康者でも——すべての人には、健康を確保し、自己の運命を開拓できる生命余力というものが、生まれながら与えられている」

カントのいう「生命余力」とは、ここでいう潜在する無限の生命力のことである。

また、イギリスの哲学者、トーマス・カーライルは、言っている。

「人の強さを知らずに生きている人ほど、憐れな人はいない。そのような人は、ちょうど水の上に浮かぶ泡のようなもので、惰性で生きているにすぎない。惰性が衰えると、早く老い、人生の価値を発揮せず、無為のうちに死んでいく」

カーライルも、人はもっと強いものだ、もっと大きな生命力がある、と主張している。

なぜ、このような不思議な生命力が人間には与えられているのか？

この疑問に答える前に、まず人は何のために、この世に生まれてきたのか、を考える必要がある。

人はこの世に、病気になるために、あるいは苦しみ悩むために、生まれてきたのだろうか？　人間は、もっと尊い使命を遂行するために、生まれてきたのではないだろうか？

この現象界に存在するすべてのものが、それぞれ何らかの意義をもって、生まれてきたと考えることはできないだろうか？　人間の存在意義とは、自然の法則にしたがって、進化し向上し、なにかを創造する、ということである。

「人間の生命の内奥に潜勢力という偉大な力が賦与されているのは、要するにこの（進化と向上という）使命を遂行し、人間の真正の資格を完全に発揮するという、造物主の意図にほかならない」

と天風は言っている。

ところが、多くの人々は、この意義を自覚せず、自己の欲望を本位として、富や地位や名誉を得ようとして生きているか、あるいは贅沢三昧の享楽主義的な生活を追求している。そのような人々は、いつしか健康を失い、真の人間らしい幸福を見失ってしまう。なぜなら、人間本来の存在意義を無視して生きていけば、正しい人生目標を見失ってしまうので、

CamScannerでスキャン

本来人間に与えられている幸福を享受できるはずがないからである。

天風は言う。

「人生の事柄は、すべて〈因果の法則〉

というもので支配されている。

従って一切の人生果実は、

その人の蒔いた種子のとおりに表現してくる」

私たちは普通、あまり変化のない限られた範囲内で、毎日の生活をいとなんでいる。そのため、生活に使う生命の力も、あまり変化のない、限られたものである。しかし、私たちが大自然から与えられている生命力というものは、実はもっと大きなものである。私たちが日常使っている力は、与えられた生命力のわずかなパーセントにしかすぎない。

病に罹ったり、仕事がうまくいかないと、私たちはすぐに、それが自分の力の限界と思い込み、自己の生命力をきわめて低く評価してしまう傾向がある。しかし、病にかかったり、仕事に挫折した時こそ、潜在する生命力を掘り出して、病を克服し、仕事を新規にまきなおす絶好のチャンスである。

たった一回の人生を生きる以上、生き甲斐のある人生を生きなければウソである。富や地位や名誉が、人間に潜在力を与えてくれるはずがない。それらは結果として与えられるもので、人生の目標にしてはいけない。

天風は、インドから帰国して、金融、実業の世界で成功して、大きな財産を築いた。しかしその後、富や地位や名誉を儚いものと感じ、それらをすべて擲って、自分のインド体験をヒントとする教えを、人々の幸福につなげようと決意したのだった。

天風は講演をつづけながら、十数年かかって「心身統一法」の体系を完成させた。どのようにすれば自分の体験を現代社会に住む人々に実践できるかを考えに考えて、十数個の方法を発見、創案した。本来、ヨーガの修行は、常人には実行できない難行苦行である。しかしそれをヒントに、万人が日常生活の中で実行できるような方法をあみだしたのである。

心身統一とはなにか？

仏教には昔から「心身一如」という言葉があり、「心と体を一つにする」大切さを説い

てきた。心身一如とは、心と体を調和し統一して、生命を「ありのままの姿」に生かすことである。

天風の「心身統一」はだれにでもできる、わかり易い画期的な方法である。なぜなら、人間の本来の構造が、心身一如になれるように創られているからである。

心も体も大切なのである。私たちは精神主義にも肉体主義にも陥ってはならない。人間は精神と肉体の統合の上に成り立っているのだから。

たとえば、バイオリンから美しい音楽をかなでるためには、楽器も入念に作らねばならないが、演奏者の技能も磨かねばならない。同様に、人間も健康に生きるためには、肉体を鍛えると同時に、精神も磨かねばならない。これが心身統一法の教えるコンセプトである。

天風は言っている。

「心身の統一された人生生活様式とは、
精神を〈精神生命の法則〉に、
肉体を〈肉体生命の法則〉に
従って生活することである」

これをさらに詳しく説明すると、

【精神に関わる自然法則】

＝

「心を積極的（positive）に保ち、
精神統一された状態で、心を使う」

【肉体に関わる自然法則】

＝

「衣・食・住の条件を、科学的に正しいものに合わせ、
肉体を段階的に訓練する」

ということである。

このような精神と肉体の自然法則は、健康を保持するための方法ともいえる。

実際、世間にはいろいろな肉体を本位とする健康法があり、いずれも相当な効果がある。

CamScannerでスキャン

そして、心身統一法にも、肉体を中心とした独自の健康法が含まれている。その具体的な方法については、本書の第三章でくわしく述べる。

精神と肉体の関係

「健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」という言葉があるが、これは相対的には正しいが、絶対の真理ではない。

強壮な肉体をもっている人が、すべて強い精神力をもっているだろうか？　すぐれたスポーツマンの中にも、試合の前の夜に眠れなくなったり、極度の緊張で実力を発揮できない人も多い。

天風は言っている。

「人間が心身相関の関係の下に生きている以上、
肉体に施す方法もある程度必要とする
ことはいうまでもないが、

それ以上に、精神に直接的に施す方法の方が
先決的に必要である」

「健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」という考え方が、絶対の真理のごとく思われるようになったのは、物質主義が台頭し、科学が盛んになりはじめた一七世紀ごろのようである。

そもそも、「健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」という言葉の出典は、ローマの詩人ユウェナリス（Juvenalis）の『風刺詩集』の一文、

"Orandum est, ut sit mens sena in corpore sano."

である。直訳すれば、

「健康な身体に健康な精神があることを、神さまにお祈りすべきである」となる。意訳すれば、

「精神も肉体もともに健康でありますように」

ということになろうか。原文の一部がとりあげられ、誤訳されてしまったのである。

肉体本位の健康法は相対的な効果しかない。肉体の強さが失われることによって、精神

の強さも失われるとしたら、それは頼りにならない精神である。肉体が病んだときこそ、強い精神力が必要なのである。病であろうが健康であろうが、一貫して変わらぬ強い心が望まれるのではないか？

一方の精神本位の健康法として、昔から宗教的な修行、あるいは精神修養などがあるが、多くはきわめて困難な難行苦行とよばれるものである。心を鍛える捷径として、古来から禅宗が教える坐禅があるが、これは一見入り易く思われて、決して容易ではない。

精神主義的な心の強化をめざす宗教には、心の動揺を抑制禁止する戒律を人々に教えるものが多い。しかし、戒律によって、心の動揺を鎮めようとしても、なかなかできないのが、人の心の現実である。邪念を抱くな、と戒律は命ずるが、邪念を抱くことは悪いことだと知りながら、いつしか心に邪念が浮かんでくるのが、人の心のむつかしいところである。邪念や欲望を禁止抑制しようとすると、いたずらに心に葛藤や苦悶が生ずる。

結局、肉体本位の方法も精神本位の方法も、いずれか一方のみをとると、問題解決の核心である生命力を喚起できない。心は心に関する自然法則に従わせ、肉体は肉体に関する自然法則に順応させるという「心身統一法」がここに必要になってくるのである。

第二章

強い心をつくる

CamScannerでスキャン

強い心をつくる二つの条件

肉体は神経系統によって支配されている、と言える。そして、神経系統は、脳によって支配され、脳は精神生命、すなわち心の作用と支配をうけて働く。

つまるところ、人の命を一本の川にたとえると、川の上流に心があり、川の下流に肉体生命がある、ということになる。言い換えると、心の状態が肉体の状態を良くも悪くもするということである。

健康を確保することはもちろん、たくましく人生の荒波を乗り切って生きていくためには、「強い心をつくる」ことがなによりも大切である。強い心さえもっていれば、恐いものはなにもないし、どんなことでも成し遂げることができる。

ならば、強い心をつくるには、どうすればいいのか？

強い心をつくるには、次の二つの条件が必要となる、と天風は教えている。まず、

「精神生命を、

いかなる場合にも、
積極的に把持すること」

言い換えると、「プラス思考」を行うということ。積極的とは「明るく朗らかに生きいきとして、勇気ある」という意味である。次に、

「精神生命の使用原則とは、
精神を使用する時は、
必らず精神を統一すること」

精神統一とは雑念のない「集中」である。

右の二つの条件について、それらの具体的な方法は後述するとして、その前に、まず次の点について、よく認識する必要がある。

心が健康に及ぼす影響

人は、極度の恐怖を感じると、心臓が早く鼓動したり、顔が蒼白になったり、体が震えたりする。このように、消極的なマイナス感情——怒り、恐れ、悲しみ——は肉体生命の内部にまで浸透し、いろいろな悪影響を内臓器官にも与えることになる。ところが、多くの人は、わずかなことでも恐れたり、悲しんだり、怒ったりしてしまう。なかには「これが怒らずにおられるか」とか「これが悲しくないやつはバカだ」と理屈をつけて、消極的な感情を噴出している人もいる。

マイナス感情は、肉体生命の力を弱め、自然治癒力を減退させ、病気の原因をつくる。逆に、積極的なプラスの気持ち——明るい、朗らかな、生きいきとした、勇気ある気持ち——は肉体生命に力をあたえ、自然治癒力を高め、健康につながる。

「聖者は怒らず、覚者は悲しまず、勇者は恐れず」という言葉がある。

また、

「神経質な人は、日頃自分が恐れている病に早晩おそわれる」

という現実を天風は指摘している。

このように、心の状態は、肉体のいろいろな作用や力に影響し、また運命にも影響してくる。したがって、私たちはいかなる場合にも、心をプラス方向に保持する必要がある。天風は言っている。

「たとえ、身に病があっても、
心まで病ますまい。
たとえ、運命に非なるものがあっても、
心まで悩ますまい。
否、一切の苦しみをもなお
楽しみとなすの強さを、
心にもたせよう」

ただし、人間である以上、腹がたったり、恐れたり、悲しかったりすることは、当然ある。大切なのは、それにいつまでも執着してはいけないということである。

これは私の個人的な思い出であるが、天風も時に激しい感情を示されることがあったが、すぐに心気を転換されたものだった。

CamScannerでスキャン

強い心をつくる三つの方法

生まれつき病弱であった哲学者カントは、強い精神力を発揮し、多くのすぐれた著述をものにした。そして、長寿を全うし、死ぬ前にこう言った。

「私は生来病弱だったが、今日まで私を生かしてくれたのは、ひとえに私の精神力である。今、私は自分の心に感謝する」

天風も中年に肺患におかされて、とても長寿のできる体ではなかったが、インドでの修行によって自己啓発をし、精神を強化して難病を克服し、きわめて壮健な晩年を生きて九二歳で他界された。彼は、ヨーガ体験をヒントに「心身統一法」をあみだし、五十年間、その方法を講演しながら、精力的に全国を行脚したが、それは死の直前まで続いた。

心身統一法は、強い心をつくる方法として、次の三つの方法を提示している。

一、効果的な自己暗示法
二、プラス思考の実践法
三、ストレス撃退法（＝クンバハカ）

効果的な自己暗示法〜強い心をつくる方法［二］

天風はこれを「観念要素の更改法」と名づけている。

人間の心の働き（思考や感情）は、心の表面にある実在意識（surface consciousness）で行われる。そのとき、心の深部にある潜在意識（subconscious）から思考や感情を組み立てる要素が出てきて、これらが形成される。

これをもっとわかりやすくいうと、私たちが心に描いた事柄（これを観念という）は、そのすべてが無意識のうちに潜在意識へと入り込み、そこに蓄積されるだけでなく、新たに実在意識にあらわれる思考や感情の要素となっているのである。

つまり「現下の心」が「心のすべて」ではないのである。

潜在意識を天風は「心の倉庫」と表現し、次のように説明している。

「観念要素の更改とは、
潜在意識の浄化を期成することで、
わかりやすくいえば、
心の倉庫の大掃除である」

実在意識と潜在意識は、一連の結合をなし、不可分のものであって、思考は潜在意識の中にある観念の要素が因子となって行われる。

潜在意識の中にある観念の要素がプラス（積極的）の要素を多分にもっていると、プラス思考（positive thinking）は容易に行われるが、マイナス（消極的）の要素を多分にもっていると、いかに努力してプラス思考を行おうとしても、うまくいかないことになる。

だから、いつも明るく朗らかな人の潜在意識にはプラスの要素が多く、とかく物事を消極的に考える人の潜在意識にはマイナスの要素が多い。

プラス思考を唱導する本は、アメリカで多く出版され、日本でも翻訳されているが、その方法は、専らプラスの方向に物事を考えようとする心がけを勧めるもので、具体的な方法に欠けている、と私は思う。プラス思考についての、ナポレオン・ヒルやウェイン・W・ダイアーの著作は啓発的で、有益なものであるが、これからこの本で述べようとするような、具体的な方法は見られない。

本気でプラス思考を行おうとするなら、潜在意識の中味である観念の要素を改善しなければならない。ひとたび、潜在意識の中味が改善されると、「心の倉庫」からプラスの要素が出てくるので、もはや努力しないでも、自然にプラス思考が可能となる。

そのために、天風はヨーロッパで学んだ心理学を基礎にして、独特な自己暗示法を創案した。その方法を説明する前に、暗示ということについて、基本的な知識を提供しておく。

私たちが生命を維持し、生活するためには、情報を必要とするが、その情報をとり入れる器官が五感である。そして、情報をとり入れる時に、人は同時に何らかの暗示を感受する習性がある。だから、天風は、

「厳密にいえば、
宇宙間のありとあらゆる事物事象は、
ことごとく人の心に
同化もしくは感化をあたえる
暗示となっている」

と説いている。

五感の中でも、視覚と聴覚は、もっとも鋭敏に暗示を受け入れる傾向がある。だから目にするもの、耳にするものは、もっとも強い暗示となって、私たちの心の中へ入ってくる。

私たちの文化や教育は、人々の心理に暗示を連続的にくりかえし与えるものである。ま

CamScannerでスキャン

た、いわゆる世の中の流行は、大衆のあいだに、暗示の感化作用を及ぼした結果である。

これらの無数の暗示には、プラスの暗示とマイナスの暗示がある。

私たちが、ある暗示に対して大いに共鳴すると、その暗示は強く心に入ってくるが、強く拒否すると、感受する割合は減少するものである。

また、消極的な人はマイナスの暗示に感じやすく、積極的な人はプラスの暗示を受け入れやすい。

天風が創案した潜在意識の中味を改善する「自己暗示法」(autosuggestion) には、次の三つがある。

1. 連想暗示法
2. 命令暗示法
3. 断定暗示法

1. 連想暗示法

一日に一回、暗示が無条件に潜在意識に受け入れられる時間帯がある。

それは脳がまさに眠りに入ろうとする「睡眠前」の時間帯である。

夜眠くなると、実在意識がもうろうとなり、潜在意識の表面が露出してくる。この時、実在意識で思ったり考えたりしたことは、容易に潜在意識の中に入ってしまう。

眠る前に行う自己暗示は、きわめて効果的である。翌日からの人生を変えてしまうくらいの決定的な影響を、潜在意識にあたえる。

だから、ひとたびベッドに入るや、その日にあった、どんな悲しいことでも、腹の立つことでも、心配事でも、すべて明日の宿題として相手にせず、なんでもいいから、思えば思うほど嬉しいこと、楽しいこと（つまりプラスの観念要素）を連想しながら眠りに入るとよい。

眠る時には、よい夢をみよう。眠る時は、心に安息を与えてやろう。

連想暗示法は、試みるとすぐに分かることだが、一種の習慣が形成されて、なんの努力も要しない。無邪気に、ただ楽しいことを連想すればよい。

「一日中あくせくと精神も肉体も活動させせたので、
せめて夜の寝がけだけでも、
その心をたのしく過ごさせてやろう
という位の平易な気持ちで、

これ（連想暗示）を行えばよい」

と天風は助言している。

連想暗示法の効果は、短期間のうちに感じることができるはずである。睡眠時は脳が活動を休止し、自然の活力が、心と体のすみずみまで供給される貴重な時間であるから、睡眠直前の心持ちは、マイナスの感情を遠ざけて、できるだけプラスのものにしよう。「明るい、朗らかな、生きいきとした、勇気ある」状態がプラスということである。

本当は、眠る前は何も考えない、無念無想になれるのが、もっとも理想的なのである。そのためには、後述する第五章「心を空（くう）にする」の坐禅法をかなり実行しなければできない、と私は思う。瞑想を行うと、何カ月か経つと、自然に眠る前に無念無想になってている自分に気がつく。瞑想を行えば、何の努力もしないで、プラス思考になってしまう。無念無想になると心が空になって、どんな場所でもすぐに熟睡できる。私自身、昔は海外旅行などしたとき、なかなか眠れないで苦しんだことがある。瞑想をするようになってからは、どんなホテルのベッドでも、入るやいなや、ぐっすり熟睡できるようになった。

ベッドに入るやすぐに眠りにおちる人は健康である。しかし、そういう人も、ベッドに行く少し前の時間は、できるだけ、心楽しい、あるいは心休まるようなことをするといい。夜になると、すでに潜在意識の暗示を感受する傾向が強まっているからである。寝る前に人と言い争ったり、喧嘩したりするようなことは一番よくない。

2. 命令暗示法

この方法も、主に寝る前に行うものであるが、昼間おこなっても、ある程度の効果がある。

鏡にうつる自分の眉間にむかって、自分が望むようなプラスの暗示の言葉をささやく。

たとえば、

「おまえ、信念強くなる！」

「おまえは病を気にしなくなる！」

「おまえはもっと元気が出る！」

などの暗示の言葉を、天風は勧めている。
天風はまた、こうも言っている。

「発声はとくに大声である必要はなく、
自分の耳に聞こえる程度の
〈つぶやき声〉くらいの低声でよい」

その瞬間の気分が真剣であることがポイントである。
複数の暗示はしないこと。ただひとつの暗示が効果的である。そして、一晩に一回きり行う。すると、背水の陣を敷くような真剣味がでてくる。
ひとたび一つの暗示を選択したら、それが自分の心に定着するまで、変更しないで同じ暗示を毎夜おこなう。

命令暗示法は応用の範囲が広い。学生の成績向上、夜尿症、吃音にいたるまで、かなりの効果がある。

学生が成績を向上させたい場合、その科目の「成績がよくなる！」という暗示の言葉に

は効果がない。たとえば、

「おまえは、数学が好きになる！」

あるいは、

「おまえは、英語が好きになる！」

という暗示は有効である。その科目が好きになると、自然にその科目に親しむようになり、その結果成績が向上するからである。

病を治したいと思う人は、「病がなおる！」という暗示の言葉では、効き目はない。

「おまえは、病を気にしなくなる！」

という言葉がいい。「気にしなくなる」という心理は、いろいろなケースにおいて、消極的な状態から脱出するための、もっとも必要かつ効能ある条件である。

たとえば、夜眠るのはごく自然な容易なことであるのに、眠れないのでは？と気にしはじめると、眠れなくなる。不眠に悩む人はみな眠りについて気にする、という心理をもっている。

命令暗示法につかう言葉は、必ず命令形で、祈願になってはいけない。

「どうぞ病がなおりますように」という祈願の表現には、効果はない。

命令暗示法である以上「おまえは……」という二人称の命令で、決して「私は……」で

はない。
これはあくまで私見だが、この鏡をつかう暗示法は、すでに二十世紀の初めころ、フランスの心理学者の間で研究された形跡がある。天風はフランス滞在中にある心理学者から、鏡をつかう暗示を学んだが、それが寝る前にやると最大の効果があることを発見したのは、天風の功績である。

3．断定暗示法

この方法は先の命令暗示法に対する補助的なもので、朝目がさめたらすぐに、前の夜の命令暗示に対して、それがすでに実現したかのごとく、自分に向かって確信的に断定することである。

前の夜の寝がけに「おまえ、信念強くなる！」という命令暗示をしたならば、「おれは、信念強くなった！」

という断定の暗示を自分に与える。この時も大声を発する必要はなく、自分の耳に聞こえる程度の声でいい。ただ、気分だけは真剣味を要する。

断定暗示法は、鏡を使っても使わなくてもいいし、翌日の昼間に幾度となく行ってもいい。

CamScannerでスキャン

断定暗示のことばは一人称で、完了形である。

プラス思考の実践法～強い心をつくる方法［二］

プラス思考について書かれた本は数多くあるが、どの本も心がけを勧めているだけで、具体的な方法に欠けるきらいがある。それに対して天風が次にあげる五つの項目に着目して、プラス思考を行うと効果がある。

プラスの観念要素を、昼間の日常生活の中で量多くとりいれるのが、この方法である。天風はこの方法を「積極観念集中力の養成法」と名づけた。

天風は、「この方法を常に行うことを心がけると、いつでも積極的観念を集中できるように習慣づけられる」と言っている。

天風は次の五項目を、とくに日常の生活で注意すべき点として提示している。

1. 自分の心を観察する
2. 暗示を分析する
3. 対人態度をプラスの方向に保つ
4. 取越し苦労をしない

5．本心良心に従う

1．自分の心を観察する

現在の自分の思考の中味がプラスかマイナスか、時おり客観的に第三者の立場に立って検討することが、プラス思考を現実にする第一歩である。多くの場合、人々は自己の前に現れる現象に対して、分別なく対応してしまい、しばしばマイナスの暗示を自分の心の中にとりこんでしまう傾向がある。

常に、自分が、怒り、恐怖、悲嘆といったマイナスの感情におちこんではいないか、を反省する必要がある。そういう状態にいる自分に気がついたら、なにか明るいことへと心を転換すべきである。

禅宗では「念々思量底を弁別せよ」と教えている。これは、「一つひとつ自分の思っていることを、客観的に観察し批判する余裕をもて」という意味である。

天風はこれを「内省検討」と表現した。

2．暗示を分析する

他面からくる暗示を、プラスかマイナスか、批判的に分析することである。

そして、プラスの暗示に対しては大いに共鳴し、マイナスの暗示に対しては断乎拒否すべきである。この選択がすでに、プラス思考をしていることになる。すでに述べたように、ある暗示に共鳴すると、その暗示の感化を受けるが、拒否すると、その暗示の感化をあまり受けない。

「現代の吾人の周囲にある暗示事項は、ほとんどその大部分のものが、消極的である。これはひとえに、物質至上主義に胚胎した文化傾向の一現象である」

と天風は指摘する。

たしかに、現代の社会環境の下では、周囲に存在する多くの暗示がマイナスである。これは物質主義に傾斜している現代文明の避けられぬ現象である。

これは私的な見解だが、物質主義は人間の物に対する欲望を刺激し、欲望がかなえられないと、心に葛藤を生じ、煩悶をひきおこす。たとえ欲望がかなえられても、欲望には際限がない。ひとつの欲望がかなうと、さらにもっと大きな欲望へと肥大する。かなえられない欲望は要求不満となり、場合によっては狂気すら引き起こし、狂気は犯罪を誘発する。この物質主義的な現代の社会的状況が、マイナスの暗示を多く発信するのである。

心になんの用意もなく、漫然と多くのマイナス暗示に対応していると、いつの間にかそれらの感化を受けて、マイナス思考に陥りやすくなるので、注意を要する。

3. 対人態度をプラスの方向に保つ

人間関係の事情の如何を問わず、自分のプラス思考の態度を崩さぬようにすることが大切である。とくに病の人や悲しみに落ち込んでいる人に接する場合、相手の心をプラスの方向へ向かわせるように、励まし鼓舞することである。

「世の中には、人の身の上話や、不運の話などを聞かされて、同情の極、果てはその人と一緒になって、悲しんだり泣いたり怒ったりする人がある。そして相手方の人も、そういう人をなにか大変思いやりのある、話の分かる人のようにさえ思う。しかし、これは極めて皮相的な考え方である」

と天風は、述べている。

たしかに、同情は人間の美徳であるが、同情の閾をこえて、相手のマイナス感情とひとつになる必要はない。真の同情は、相手の心が明るくなるような、プラス方向へと激励することである。

4. 取越し苦労をしない

取越し苦労というものは、いまだ現実に起こっていないことを、自己の消極的なマイナスの想像であれこれ考えて、エネルギーをいたずらに浪費することである。まるで自分の心

のスクリーンにお化けの絵をかいて、恐れているようなものだ。プラス思考からほど遠い。

「元来古人のいった『遠き慮りなくば、近くに憂いあり』というのは、明晰な頭脳で透徹した判断を下すことをいったものである」と大風は戒めている。

たしかに、混濁した頭とマイナス感情で、まだ来ないことを、あれこれ心配するのは、無駄どころでなく、未来に悪い結果をもたらす。

取越し苦労をしたあとで、多くの場合、あんなに心配する必要がなかったことに気づくものである。「案ずるより産むが易し」である。

取越し苦労をする人は、闇の夜道に懐中電灯を高く照らして、何百メートルも先になにかありはせぬかと、心配しながら歩いていて手前の石につまずいて転ぶようなものだ。

「心は現在を要す。
過ぎたるは遂うべからず。
来たらざるは邀うべからず」

「さしあたるそのことのみをただ思え、
過去は及ばず、未来知られず」

などと、昔の智恵のある人々の戒めを、天風は引用している。
中国には、愚かで無駄な心配を風刺することばに「杞憂」というのがある。
現在唯今しか実在する時間はない。過去も未来も、実在しない、ただ人が想像の中で考えている対象にすぎない。現在唯今に心を置いて思考することこそ、プラス思考なのである。

5．本心良心に従う

本心良心に悖らないことのみを標準として行動すべきである。本心良心の咎めを感じないで行動すれば、
「後日に後悔したり、卑屈になることがなく、人生常住、春風駘蕩たり、である」
と、天風は書いている。
「自ら省みて疚しからずんば、千万人といえども、われ行かん」という気持ちになれば、勇気凛々として、まさにプラス思考ができる。
本心良心に悖る行為をすると、後ろめたく感じ、気力が衰え、行動が萎縮してしまう。
人が正義を行おうとするときこそ、プラス思考が生まれ、大きな力が湧いてくる。
宇宙には、プラスとマイナスの気がある。心がマイナス思考をすれば、マイナスの気と

結合し、プラス思考をすれば、プラスの気と結合する。
プラスの気は創造的であるが、マイナスの気は破壊的である。
「同気は相求め、同じきものは相牽く」
とは、物理的にも、心理的にも真理である、と天風は言っている。

ストレスの撃退法（＝天風式クンバハカ法）～強い心をつくる方法［三］

これから述べることは、天風メソッドのもっともユニークな点の一つである。
天風は、私達の生命エネルギーの本体は、宇宙の根源が発する「気」である、との哲学的認識に立って、このエネルギーを「活力」と表現している。
そして概念的事実として、この「活力」が脳に受容され、神経系を伝わって全身に分布されるとした。そして、神経経路の各所にある神経叢にその「活力」が貯蔵されるとした。
また一方で、感覚器官から伝わるストレス、あるいはマイナス感情が「活力」を浪費・消耗させる要因であるとして、このような要因に神経系統を過敏に反応させないよう強く戒めた。
だから、ストレスやショックを身体、あるいは心が受けた瞬間に、神経叢の動揺を防

がねばならない。この特殊な防御法を天風は「神経反射の調節法」と名づけた。インド・ヨーガではこれを「クンバハカ」という。

クンバハカは、ヨーガの修行の第一の関門である。インドでは、クンバハカは、ヨーガの先生が弟子に教えることは禁じられている。たとえ親子や恋人どうしでも、クンバハカという聖なる体勢を教えると天罰が下ると信じられている。

クンバハカは自分で会得しなければならない。クンバハカを会得できないと、次の修行の段階に進めない。インドの山奥での瞑想行などは、きわめて危険だからである。ヒマラヤの山奥には、獰猛なヒョウや毒蛇が棲息している。クンバハカの語義は「聖なる体勢」で、クンバハカをしている人間を、ヒョウも毒蛇も襲うことはない。

インド修行時代の天風は、まだ中村三郎という名前だった。三郎は、ヨーガの村に入って、しばらくしてクンバハカを自得する修行を命ぜられた。まず、ヒマラヤ山脈の雪解け水が流れてくる川の浅瀬に下半身をひたす。水は身を切るように冷たい。そして、浅瀬に坐って冷たい水に抵抗できるクンバハカ体勢を会得するのである。

カリアッパ師は三郎に言った。

「あの老人を見ろ。彼はもう九十歳にもなるが、いまだにクンバハカが悟れずにいるか

ら、それ以上の修行は許されていない」
そして、カリアッパ師は三郎に、クンバハカを会得するためのヒントを与えた。
「クンバハカとは、水をいっぱい入れたボトルに、圧力が均等にかかる状態にからだをもっていくことだ」
まるで判じ物のような、謎のヒントである。ある日、川の水の中で坐っている三郎に、カリアッパ師が、陸の上から叫んだ。
「いいぞ！　おまえは今クンバハカができている！」
それを聞いて喜んで陸に上がってきた三郎を見て、カリアッパ師はガッカリした表情で、
「ダメだ。いま、クンバハカが、おまえから抜けてしまった」
と、言った。
三郎は、その意味がわからなかった。三郎は、次の日も、また次の日も、川に入って、クンバハカを自得する修行をつづけた。凍りつくような冷たい水の中で、しだいに体内から、その冷たさに抵抗する熱のような力が湧いてきて、冷たさに負けていない自分を感じるようになっていった。
そして、修行をはじめて数カ月経ったある日、川から上がってきた三郎の体を、じっとカリアッパ師はみつめて、言った。

CamScannerでスキャン

「やったぞ！　おまえは、ついにクンバハカを会得した。おれが今まで教えた弟子の中で、おまえがいちばん早かった」

この聖なる体験を基に考案したのが「天風式クンバハカ法」である。

では、その方法を紹介しよう。

「まず、肛門をしめる。

同時に、肩の力をぬいて、肩を下げ、

同時に、下腹部に力を充実させる」

ただこれだけである。

天風の教えるクンバハカは、インドで学んだクンバハカにヒントを得たものではあるが、天風自身の創意工夫でなされたものであって、インドのクンバハカとは少し違う。

しかし、この方法があまりに簡単だからという理由で、大した方法ではないと判断するのは早計である。

ではいかなる理由で、クンバハカにストレスやショックを撃退する効力があるのだろう

か？

先に述べたように、体内の枢要な部分に散在している神経叢は、生命に必要な活力の貯蔵庫である。俗に急所とよばれるものは、大体神経叢の密度の高い個所である。その最たるものはみぞおちで、ここに多量の活力が貯蔵されている。だから、みぞおちに強打を受けて気を失うと、死にいたる場合もある。

下腹部に力を充実させると、みぞおちの神経叢を安定させ、活力を保留できる。この経験があるからこそ、武道では「まず腹を錬れ」という。また「あの人は腹のできた人だ」という表現がある。

しかし、下腹部に力を入れるだけでは、かえって悪い結果を生じる。かならず肛門をしめないと、内臓を下垂せしめ、血圧を上昇させる可能性がある。

第一に、肛門をしめると、脊髄の下端およびその周囲に散在する、神経叢の動揺が鎮まる。禅宗や武道では昔から、これを「止気の法」とよんで、恐怖に際して肛門をしめよ、と教えた。肛門が開いていると、そこから「活力」が抜ける可能性があるからである。溺れた人の肛門をしらべて、肛門がしまっていれば、息が絶えていても、蘇生させる可能性があるが、肛門が開いている場合は、不可である。これは江戸時代の白隠禅師の教えとして伝わっている。

CamScannerでスキャン

事実、禅宗にはつぎの言葉がある。
「へそは天に沖するをもって良しとし、丹田はいまだ篠打たざる毬のごとくあるべし」
この言葉の示す体勢は、肛門をしめて同時に丹田に力を入れることによってのみ可能である、と天風は指摘する。天風がしばしば禅の言葉を引用するのは、禅もまたヨーガをとおく淵源とするからである。
第二の肩の力をぬくことは、神経叢のある横隔膜の上昇を防止する効果がある。人が極度に驚いたり、恐怖したり、怒ったりすると、横隔膜は上昇する。「上ずる」というのはそういう状態を表わす言葉である。またマイナスの感情がわいてくると、肩に力が入る。だから、肩の力をぬいて降ろすだけで、ある程度ストレスを緩和できる。
最後に、「下腹部に力を充実させる」ことについて、これはあくまでも観念的な動作であり、一般に言う「気を入れる」ことだと理解されたら、そのイメージが湧いてくると思う。
このようにクンバハカは、「活力」を有効利用するための、もっとも優れた方法であり、生命活動が神経系統によって支配されていることを考えあわせると、クンバハカの重要性がご理解いただけるであろう。
そして、このクンバハカは、次の項目で説明する「プラナヤマ」という深呼吸とともに

行うことで、その真の効果を発揮する。
　クンバハカは、天風がヨーガの秘法をヒントにして、創意工夫した、きわめて貴重な体勢のもち方である、と私は考える。しかし、インド・ヨーガでクンバハカと称するものは、天風の教えるクンバハカのなかの息を止める瞬間のみ、すなわち「止息」をさす。クンバハカ体勢で、息を止める瞬間が、もっとも気力が充実するモーメントであるから、天風がその瞬間をもって、体勢の全体を呼称したことは、十分理解できる。

活力を吸収する深呼吸（＝プラナヤマ法）

　人は周囲のさまざまな物（空気、食物、水、日光、土など）から、活力を吸収しているが、空気はその最大のものである。そこで、空気をとり入れる手段である呼吸について、考えてみる必要がある。
　呼吸はできるだけ、静かで、深くて、長いものが望ましい。
　プラナヤマ法と呼ばれる深呼吸は、静かで、深く、長い呼吸であるが、吐きおわったときに、クンバハカをしながら息をとめ、吸い終わったときにも、クンバハカをしながら息

をとめる。

この方法は一日に何十回行ってもよい。しかし、一回のプラナヤマは「三~五呼吸」が適当である。プラナヤマを一回に何度も連続的に行うと、肺胞に負担をかける場合があるからである。

プラナヤマを行うには、まず充分に息を吐かねばならない。肺の中を空っぽにすると、充分な量の空気を吸えるからである。

天風は、意図的な呼吸を行なう時には、口から吸って、鼻から出すのがよいと教えている。これは「身体に必要なものは、すべて口からとり入れる」というヨーガの考え方に基づいている。

とくに日常生活で疲労を感じたときに、プラナヤナをすると、回復の効果が大きい。プラマヤナをするとき、新鮮な活力を大自然からいただく、という感謝念をしっかりもつと、いっそう効果がある。

心身の調子をととのえる方法（＝養動法）

CamScannerでスキャン

養動法は、クンバハカ体勢を活用して、心身の調子をととのえる、きわめて効果的な方法である。

実際的な方法は、静座して（あぐら、半跏趺座、結跏趺座、正座のいずれでもいい）両手をヘソの前で組み、上半身ぜんたいをゆするように、ゆっくりとローリングさせる。慣れないうちは、頭部で「の」の字をかくように体を動かす。そうすれば上半身が、それにつられて動き出す。そして、その動きをつづけていくのである。

肩の力をぬき、肛門をしっかり閉じて、下っ腹に気をこめて、「お腹（なか）を練る」という気持ちをしっかりもって、右回りに円形をえがくように動かす。

あまり激しく動かないで、自然にゆったり動く。そして、肩を下げ、おちついた気分になり、動いているうちに、その動きが前後左右に少し、ずれていったとしても、気にしない。その時の内臓の調子で、自然にそのようになるのである。内臓の調子の悪い方向へ、円の動きが寄っていって、そこの血液の循環をよくするのである。

養動法をやっていると、心をしずめる「鎮心」ができ、神経の興奮が鎮まり、胃腸の軽い病はなおしてくれる。また、血液の循環がよくなり、運動不足を解消してくれる。

これは私の考えだが、第五章「心を空（くう）にする」で述べる天風式「坐禅」の直前に、養動法を五～十分おこなうといい。三十分くらい養動法をつづけてもいい。また、朝めざめた

直後に養動法をやるのもいいし、眠る直前に養動法をやると快眠がえられる。

集中力を高める方法（＝精神統一）

集中力を高めると、いろいろな分野における能力を高めることにもなり、結果として精神的疲労が少なくなる。また、イザという時にあがらない人間になれる。

日頃から集中力を高める練習をしていると、ここ一番というときにも、意識が現前のことに集中するので、緊張せずに落ち着いて物事に対処できる。

集中力の高い人は、心に力があり、心の働きもすぐれているので、人間としての真価を発揮する。昔から非凡といわれる人々は、ただひとえに集中力が強い。

ひらめきや良い着想など、インスピレーションという心理現象は、集中力の高度な達成である。いかなる人でも、集中力を高める練習をつみかさねていけば、必要なときにインスピレーションが湧くポテンシャル（潜在能力）を本来もっているものである。

天風は言っている。

「インスピレーションは、
学問上の発明・発見や芸術的な
創作の場合だけでなく、
他人に相談しないで自己判断で物事を決め、
それが成功した場合にも当てはまる」

ならば、インスピレーションが湧くということは、日常のすぐ身近なところにもある。インスピレーションが湧いてくると、自分の判断に自信が生まれ、易や占いにみてもらう必要性もなくなり、だれか自分が頼りにする人に助言を求めることもなくなる。

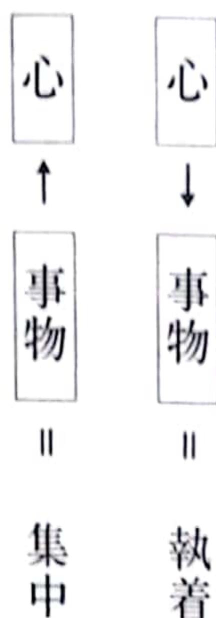
これは私の考えだが、自分の未来を選択するときに、Aの道かBの道か、迷うことがしばしば人生には起こる。未来の選択を、だれか頼りにする人に相談して、AかBを決めてもらうということ自体が、まちがってはいないだろうか？　自分の人生であるから、どこまでも自分で決めるべきである。Aに進むべきだと忠告者が言った場合、もし自分はやはりBだと気持ちが定まったとき、どうするのか？

ごく身近なところで、しばしば自己責任のある判断をするとき、私たちはインスピレーションを必要としているのである。そういうインスピレーションは、集中力を高めること

によって生まれてくる、と私は思う。

集中といえば、眼前の事物や対象に、ただ一心不乱に執着あるいは傾倒する心の状態だと、考えている人が多い。しかし、これは大きなまちがいで、集中の逆である。

正しく集中している心の状態とは、現前する事物を自分の心にひきつけて認識する状態である。



集中している状態では、心は事物にとらわれずに、事物を心の方へと吸引している。

集中力を自分のものとするには、いかなる場合にも、意識を明瞭にして、いわば心が八面玲瓏、みがかれた鏡のようにすることが望ましい。ところが、多くの人は、多くの場合において、よほどの大事でもないかぎり、あんがい迂闊な気持ちで物事に対応している。その時、意識が不明瞭になっている。意識が不明瞭になると、過失や失策が多くなる。たとえば、なにかに躓いたり、忘れ物をしたりしてしまうことが起こりやすくなる。

CamScannerでスキャン

意識が不明瞭になるのは、観念が分裂するからである。現在対応しているものではなく、よそ事に心が捉われているからである。「心ここにあらざれば、見るとも見えず、聞くとも聞こえず」という状態になっている。

集中力のすぐれた状態である精神統一を、真に自己のものとする捷径（しょうけい）は、日常のなかで明瞭な意識を保持する練習をすることである。

次の四つの場合に集中の練習すると効果がある、と天風は教える。なぜなら、これらの場合は特に、意識が不明瞭になりやすいからである。

1. 急ぐ時
2. 興味のないことをする時
3. 価値がないと思うことをする時
4. 慣れたことをする時

まず1の「急ぐ時」の場合は、結果を焦って、その方へ心がいってしまい、目前の事柄に心が集中しなくなる傾向がある。すると意識がはっきりしなくなる。昔から「急（せ）いてはことを仕損じる」と言われるのは、このことを戒めているのである。

2の「興味のないことをする時」は、興味がないので、心が他のことに向いてしまう。

すると、意識が散漫になり、集中が行われない。

「面白きこともなき世をおもしろく」という高杉晋作の辞世のことばがあるが（幕末の女流歌人野村望東尼は、この句に「すみなすものは心なりけり」という句をつけて短歌にした）、興味のないものにこそ、興味を見出すことにつとめることが大切である。興味を見出すことによって、意識が明瞭になり、集中力を養成する練習になる。

3の「価値のないことをする時」も、これが観念の集中力を養成するチャンスだと思って、心をはっきりさせる。

「獅子はウサギを撃つにも全力を用いる」と、よく言われる。

本当に集中力のすぐれた人は、つまらないことをやっている時でも、その優れた集中力を発揮しているものだ。

宮本武蔵は「自分が相手より強いとか弱いとか考えない。ただ、どんな相手にも渾身の力をふるって闘う」という意のことを述べている。この言葉は、自分の雑念こそが最大の敵だ、ということである。

発明王エディソンは「どんな大きな発明でも、ごく些細な日常の事柄のなかにヒントがある」と述懐している。

これは、一見価値がないように見えることの中に、意外な価値を見出すことがありうる、

ということである。

4の「慣れたことをする時」も、意識がぼけやすい。「上手の手から水が洩れる」のである。物事をするのに慣れてしまうと、油断して、観念が分裂するからである。クルマの運転でも初心者の時のほうが、かえって安全で、かなり慣れたころに事故を起こす場合がある。

「つねに初心をわすれるな」とは、稽古事をやるときに、よく言われる戒めである。慣れて上手になったときこそ、初心のときと同じような新鮮な気持ちをもつことだ。そうすると、イザという時にあがらない。また、大事に臨んで、いいアイディアが浮かぶようになる。

不思議なもので、真剣な気持ちで事に当ると、かえって精神の疲労が少ない。反対に、中途半端な気持ちで仕事をしていると、かえって疲れやすい。ナーバスになりやすい人は、とかく精神が散漫で、倦怠感に陥りやすいし、根気がつづかない。

観念の集中は、第五章に述べる「天風式の坐禅法」を行うと、あまり努力しないでも、自然に物事に集中でき、精神統一ができるようになる、と私は思う。しかし、日常生活の中で、右に述べた四つの場合に、意識を明瞭にする練習をしているだけでも、いつしか集中力は養成される。

身体の健康のために

CamScannerでスキャン

前章まではもっぱら、人の心に関する天風の考えを書いてきたが、心だけを重視して、身体（からだ）の健康を軽視すると、とうぜん健康を害することになり、本当に生き甲斐のあるたのしい人生は送れない。

身体も、自然の力によって生かされているのだから、身体に関する自然の法則に順応して生きなければ健康を確保できない。それには身体を鍛える必要がある。

元来私たちの身体には適応していく能力が備わっているので、鍛えることで身体がしだいに強くなっていくのは道理である。

天風は『真人生の探究』でくわしく、身体に関する健康の注意を述べているが、以下は私の体験のうえで、とくに効果的と思われるものを同書の中から抜粋して、述べることにする。

食物について

食物はできるだけ植物性の野菜、果物、海藻、山菜を中心にする方がよい。

もちろん動物性の肉や魚も身体をつくる上において必要であるが、血液の正常なＰＨは

弱いアルカリ性であることを考えると、植物性の食べ物の方が身体にあっている。動物性の食べ物は、血液を酸性にする傾向があるからである。

実際、細胞の増殖に大切な蛋白質は、動物性の食品だけでなく、大豆や穀物にも十二分にふくまれているので、必要以上に多くの肉や魚を食べない方がよい。

したがって、食物に関しては、次の点に注意するとよい。

1. 食事全体の七十%を植物性のものとし、動物性のものは三十%くらいを目安にするとよい。

2. 食べ過ぎないように、「腹八分目」を念頭において、食事をするとよい。要は小食をこころがけて、食べる量を、その時の身体が要求する必要最低量にすることである。

3. よく噛むこと。そうすれば、唾液が充分に食べ物にまざり、胃腸での消化をたすけるばかりか、噛むことで食欲中枢が、程よく調節されるからである。

4. 食間に、水を飲むことがよい。しかし飲みすぎると、消化液が薄くなるので、注意する必要がある。

CamScannerでスキャン

運動について

適度な運動が毎日必要であるが、過度にならないように十分に注意する。

なお、身体ぜんたいを均等に動かすような、体操、スポーツ、運動をするとよい。若い人は、なにかのスポーツか武道を、継続的に楽しむことが望ましい。

また、運動メニューは、自分の年齢や体調を考えて選ぶべきで、人によっては、医師やインストラクターに相談することも必要である。

睡眠について

基本的には、眠くなったら眠る、という考え方をもつことである。

できる限り、ほんとうに眠くなるまで、ベッドに入らないほうがいい。人間には、アイロニカルな強迫観念とよばれる心理があって、よく眠ろうと努力すると、かえって眠れなくなるものである。

規則的に就寝して熟睡できる人はいいが、そうでない人は、時刻をきめてベッドにいくということは、むしろ避けたほうがいい。

睡眠薬は副作用がつよいので、よほどのことがない限り、使わないほうがいい。睡眠薬を常用すると、量がふえるおそれがある。量がふえると身体に大きな害がある。

不眠に悩む人は、逆に「眠れなければ、眠らなくてもいい」というくらいの気楽な気持ちでいればよい。本来人間の身体は、眠りが必要になったら眠るように生理的にできているのだから、いっそ幾夜眠らないでおられるか、試してみることも一興である。眠るまいと思っても、結局は眠ってしまうものである。

人が眠るのは、眠る努力をして眠るのではない。大自然が人を眠らせてくれるのである。

セックスについて

あまり禁欲的にならないで、適度なセックスを楽しんだ方がいい。

アルコールを飲みすぎたときは、セックスは慎む方がいい。酒に酔って性行為をすると、活力が異常に奪われる。

CamScannerでスキャン

方がいい。気分の爽快なときに性をたのしむべきである。

また、マイナスの感情や心配事で、あまり気分のすぐれないときも、セックスは慎んだ

性欲は、子供をつくるためにだけあるのではなく、人と人の間を睦まじくつないでいく

ために、神が人にあたえているものである、と私は考える。性欲がないと人は他人に無関

心になりがちである。自分の性欲は他人を幸せにするために、大自然が自分に与えたもの

である、と考えるのがいい。

また、大自然は、性欲によって、人に感覚的な喜びをあたえているのである。しかし、

他人を不幸にするようなセックスの追求はあってはならない、と思う。

セックスは何日に一回、というふうに言う医者もいるし、巷間いろいろな俗説があるが、

およそ無意味で何の科学的根拠もない。統計でそのようなものがあっても、性欲には個人

差があるので、捉われない方がいい。

天風が考案した運動法（＝統一式運動法）

運動は、筋肉を動かすことによって健康を維持し増進しようとするものである。この点においても、NHKのラジオ体操は非常に良くできた体操であるが、天風は筋肉の相反する二つの機能に着目して独特な運動法を考案し、これを「統一式運動法」と名づけた。

この運動法は、ラジオ体操などとは違って、腕を内外に旋回させたり、平素収縮しがちな筋肉を伸展させ、また伸展しがちな筋肉を収縮させる、一種のストレッチ体操である。このように平素使わない部分の筋肉を刺激することにより、筋肉の老化を防ぐばかりか、全身の血液の循環まで良くなる効果がある。

統一式運動法が、普通世間で行われているストレッチ体操とちがうところは、体操の各動作に、哲学的な意味（たとえば「われ、宇宙の力と同化する！」）を込めて行うところである。そうすることによって、体の動きと心が一体化して、結果的に「心身一如」を現実化する訓練となる。それが、健康を促進するうえで、きわめて効果があるのである。

全身運動である統一式運動法の効果は、体力を強化し、自律神経を活発にし、内臓器官の機能も良好にする効果をもつが、この運動法は、残念ながら図解や写真ではうまく説明できない、微妙な動きが連続的におこなわれるので、天風会の指導者（リーダー）の指導をうけるのが、一目瞭然で、いちばん手っ取り早い。日曜日の行修会が、全国の主要な都市で行われているので、いちど見学をかねて参加してみることを勧める。（巻末の問い合わ

CamScannerでスキャン

せ先を参照）

統一式運動法は、いちど覚えたらけっして難しいものではない。巷間、町のヨーガ教室で教えているものは、ハタ・ヨーガ系のものが多く、体のかたい人にはなかなか難しい、と私は感じている。天風式の体操は、はじめから柔軟性を要求しないので、だれでも楽にできる。そして、結果として、柔軟性も養われる。

呼吸法とセルフ・マッサージ

この方法は天風会の指導者から指導をうけないと、危険をともなうことがある。ヨーガの複雑な呼吸法をヒントに、天風が考案した、きわめて容易で、健康を確保する上で効果のある呼吸法である。天風はこれを「呼吸操練」と名づけた。

呼吸操練は、五分ほどでできる短いものなので、毎朝行うことが勧められる。

なお、この呼吸法の目的は、呼吸に関するすべての臓器あるいは器官と筋肉の強化によって、呼吸にともなう酸素の吸収と排出の量を増大させることにある。

また、呼吸操練には、組織呼吸を活発にするもの、胸部の肋間を刺激するもの、末梢へ

の血液循環を促進するものなど、十あまりの効果的なものから成り立っている。
また、天風が考案した「セルフ・マッサージ」というものがあり、毎日実行すると、健康に大変な効果がある。肩、腕、手首、眼、鼻、歯ぐき、のどぼとけ、耳などの、体の各部分をマッサージする方法である。

毎朝の三つの習慣

毎朝、「とうぜん生きていて目覚める」と思っているうちに、いつの日か必ず、目のさめない日がくる。だから、次のようなことを実行することを、天風は勧めている。

1、朝起きたときはまず、今日も生かされていることに、感謝の気持ちをもつ。生きていることを感謝する誦句を唱えるといいが、「ありがとうございます」だけでもいい。

2、自分でふとんを整頓する。あるいはベッド・メイキングをする。
一夜安らかに眠らせてくれたふとんに、あるいはベッドに感謝して、その表現とし

て、自分でふとんを整理する。あるいは、ベッドを整頓する。

3．朝の新鮮な空気を吸うために、部屋の窓をあけ（あるいは、戸外に出て）、プラナヤマ法の深呼吸を二、三回する。

そのほかに、皮膚の抵抗力を高めるために、毎朝冷たい濡れたタオルで、上半身を冷水まさつすると、さらに健康によい。

CamScannerでスキャン

第四章

天風の人生観

CamScannerでスキャン

インドで、天風はいかにして悟りに達したか？

序章で述べたように、天風中村三郎が、ヨーガの聖者に連れられて、インドに入ったのは、一九一一年（明治四十四年）、三十五歳の頃であった。

ヒマラヤ山脈のカンチェンジュンガ山麓のヨーガの修行地、Gorkheという村に着いた三郎は、まずクンバハカという密法を自得した。それから瞑想行をするように、カリアッパ師から指導された。昼間、山奥の滝のそばの岩の上で、坐禅を組むのである。朝から晩まで、滝の水が轟音をたて、耳を聾するほどである。

夕方になると麓の村に帰る。カリアッパ師はいつもロバに乗り、三郎はそのあとに尾いて、テクテク歩いた。

三郎は、ある日の帰り道、先生にこんな質問をした。

「ディヤーナ（瞑想）の第一条件は、心を静かに安定させることですね」

「もちろん」

と、カリアッパ師は答えた。そこで、三郎は、

「では、なぜもっと静かなところで、修行させてくれないのですか」

と、聞いた。

「あの場所で、心が静まらないのか」

「あんな場所で、心が静まるはずがありません。のべつ耳がはりさけそうです。こうやって、あそこから離れて、先生のお供をして歩いている今だって、まだ滝の音が聞こえます」

「あの場所で、心が静まらないようなおまえなら、どこへ行ってもダメだな。あの水の音がそんなにうるさいかい」

「とてもうるさいです。うるさいなんてものじゃありません」

「私がとくに、おまえの瞑想のために、選んだのだ。そのわけが、よく分かっていないようだね」

「分かりません。あんな所にいたら、もう耳が聞こえなくなるだけです」

「私は苦心して、あの場所を選んだんだよ」

「どういうわけです?」

それまで微笑を浮かべていたカリアッパ師が、急に難しい顔をして、

「まぁ、一口で言えば、天の声を聞かせてやろうと思ってだよ」

「ええっ！　何です?」

三郎はびっくり仰天した。
（この先生は、この土地ではいちばん偉い物知りと言われているが、時々なるほどと思うようなことも言うけれども、時々変なこともおっしゃる。これは先生が、自分とちがって、文化民族でないからかな）
と、三郎は思った。愚者は賢者を測るあたわずである。愚者とはこの場合、三郎である。
「天の声って何ですか」
と、三郎は聞いた。
「天の声は天の声だよ」
三郎は納得できず、ひやかし気分でさらにたずねた。
「天に声があるんですか」
「ある」
「へぇー、はじめて聞きました」
「そうだろうな。知らないようだな」
「先生は天の声を聞いたことはあるんですか」
「私はのべつ聞いているよ。……現にこうやって、今おまえと話をしている時も、聞いているよ」

三郎はこのとき、先生は一種の精神倒錯のような病癖があるのではないか、と疑った。今度は腹立ち気分で、三郎はたずねた。
「先生が聞いているという天の声は、どこの国の言葉ですか」
「どこの国の言葉というようなものではない。ただ声だよ」
「声といっても言葉じゃないんですか」
「音だよ。けれども現在のおまえのように、水の音ばかり気にしている耳には、天の声どころか、地の声も聞こえないだろう」
（ありゃ、今度は地の声だ）
と、三郎はあきれて、
「地の声というのもあるんですか」
「あるある」
「地の声って何ですか」
「地の声といえば、すぐに分かるじゃないか。地上にいる鳥や獣の声、風による葉ずれの音、それらが地の声だ」
「ああ、そうか」
「それらが聞こえるだろう？」

「聞こえやしませんよ。あのゴーゴーと絶え間なく、高いところから落ちてくる、激しい水の音で、そんなもの聞こえるはずがないじゃありませんか」

「聞こえるはずがないと思っている限り、聞こえないだろう。まぁ、明日から岩の上の瞑想の合間にときどき、鳥や獣の声や、葉ずれの音を聞こうという、気分をだしてごらん。天の声はそれからだ」

「あの滝の音のあいだから、鳥や獣の声、葉ずれの音が聞こえるんですか」

「明日、まぁやってみろ。音がつかまえられるか、つかまえられないか。一日でできなけりゃ、二日三日かかってやってごらん。そのうち音がつかまえられるだろう。それから、天の声の話をしようじゃないか」

その翌日から、三郎は瞑想などせず、岩の上に坐って、鳥の声や獣の声を聞こうと一所懸命に努力した。そしてわずか二、三時間ののち、微かながら、岩から岩へ飛び交う鳥の声や、セミの声、遠方からヒョウの声などが、聞きとれるようになった。はじめは、本当に聞こえたのか自信がなかったが、数日のちには、滝の轟音の中で、色々な物音や動物の声が、はっきりと聞きとれることを確信した。

すると欲がでてきて、天の声も聞こえるかもしれないと思った。三郎の心はこの時すでに、無念無想を経験しつつあったが、そのことに三郎は気づいていなかった。三郎は、天

の声を聞こうと人知れない努力で、苦しみもがいた。インド山中の岩のうえに坐っていると、他になにもすることがない。ただ天の声を聞きとろうと、三郎は悪戦苦闘した。

半年ほどたってもまだ、天の声を聞くことができず、三郎は耐えかねて、カリアッパ師に言った。

「鳥や獣の声はもうはっきり聞こえます。しかし、天の声はどうしても聞こえません」

「そんなはずはない。あの滝のそばで地の声を聞ける人間は、天の声も聞けるはずだ。天の声をほんとうに聞く努力をしているのか」

「しています。自分でも驚くくらい真剣にやっています」

「ほう、それじゃ、真剣に天の声を聞こうとしている時に、鳥や獣の声は聞こえているのか」

「あっ、そんなことは気づきませんでした」

「どんな音を聞いても、心がそれを相手にしないと、そのとき天の声が聞こえるのだ」

「ああ、そうか。心が地の声を相手にしなければ、天の声が聞こえるんですね。明日からまたやってみます」

翌日、地の声を相手にしないように、一心不乱に努力したが、相手にすまいと思えば思うほど、それに捉われて、うまくいかない。滝の音を聞くまい、鳥の声を聞くまい、と努

力するほど、それらの音がどんどん聞こえてくる。後には簡単にできたことが、その時は、まったく不可能と思われた。

約三カ月、この難しい行と悪戦苦闘したが、天の声が聞こえてくる気配すら感じとることはできなかった。情けなくなって、涙がこぼれてきた。

（どうして、おれはこんなこともできないのか）

と、思うと悔しかった。ついに降参して、もう一度だけと思い、三郎はカリアッパ師に言った。

「心と耳を使い分けるのは、とても難しいです」

「おまえのように考えれば難しいだろう。難しいといえば難しいが、易しいといえば易しい。おまえのようにまともに心と耳を使い分けようとすると、難しい。まともに使い分けしようとしないことだ」

「それはどういう意味ですか」

「こうやっておまえと私が話をしているときに、おまえは私の声のほかに、他の音や声も聞こえているだろう？」

「はい」

「でも、心が他の声や音を相手にしないから、私と問答している。そうだろう？」

CamScannerでスキャン

「はい、そうです」
「それと同様の心持ちになれば、心と耳をまともに使い分けていない、ということになる」
「ああ、そうか」
三郎は、その時、分かったような気がしたので、
「それじゃ、もう一工夫してみます」
と、言った。
明くる日から再び、ああでもない、こうでもないと千思万考、それでも天の声は聞こえない。根も辛抱もつきはてた。三郎は発狂寸前になって、下の滝壺に身を投げようかという衝動まで感じた。
（ああ、おれという人間はダメなのかなぁ。それにしても……こんな難しいことをやって、いったい何の役にたつのだ。天の声なんか聞かなくても、今までこうやって生きてこられたんだ。やめた。こんな難しいことはやめた）
と、三郎は、なかばやけくそになった。
三郎は、近くの草叢に仰向けになって、眼をなかば閉じ、空を見上げた。熱帯といわれるインドでも、このヒマラヤの山麓は、日本の初秋のように晴れて、片々たる白雲が漂っ

ている。その白雲がじつに面白い形に変化する。その雲に思わず見入っていると、耳に色々な鳥や獣の声、風の音などが聞こえているのに、心はまったく、それらの音を相手にしないで、無心でいる自分に、ふっと気がついた。

「あっ、これだ！」

と、刹那の悟り、というべきものを心に感じた。

三郎は、

（こういう無心のときに、天の声が聞こえると、先生から聞いていたが、何も聞こえないぞ。おかしいな？）

と、思って、夕方の帰り道、先生に質問した。

「今日、雲を見ていると、ふっと気がついたら、無心になっていたんですが、天の声は聞こえませんでした」

「ハッ、ハッ、ハッ、聞こえているのに、聞こえていないのか」

「えっ？」

「それが天の声だよ」

「えっ？」

「天の声とは、声なき声よ。〝Absolute stillness〟だよ」

と、カリアッパ師は言った。この英語は「絶対の静寂(しじま)」という意味である。先生はつづけてこう言った。

「おまえは文明民族で、教育があるから知っているだろうが、こうして私とおまえが立っているこの地球の表面は、一秒に十マイルの猛スピードで回転している。しかし、光でも音でも波長がひじょうに長いか短いときは、感覚できない。だから、何も聞こえない。その聞こえない中に音がある。それが天の声だ。天がその音を全部もっていってしまっているから、聞こえないのだ」

三郎は、

(この先生は、なかなかの科学者だなぁ)

と思った。そして、言った。

「絶対に音のない世界に心をいれると、そこに天の声があるのですね。わかりました」

「わかったかい?」

「けれども、もう一つ分からないことがあります」

「何だ」

「天の声を聞くことができたら、それからどうなりますか」

すると、カリアッパ師は三郎の顔をじっと見て、

「それまで聞かなきゃ分からないほど、バカとは思わなかった」
「でも、分かりません。何といわれても」
「じゃ、教えてやろう。何の音もない天の声を聞いたときに、人の命の中に本然(ほんぜん)の力が湧いてくるのだ」
「本然の力が湧いてくる？　ええっ！」
三郎は驚いた。医学を学んだときに、そういう不思議な再生力があることを聞き、おぼろげながらも、自分の知識の中にはあったけれども、そんな力が天の声を聞くと出てくると言われて、三郎は愕然とした。
カリアッパ師は笑いながら言った。
「そんな難しいことは、後でゆっくり、考えなくても分かるときがくる。事実がおまえに教えてくれるから」
その日以来、三郎は、心を無心にもっていくことによって、体の調子がグングン良くなることを、しだいに身をもって体験するようになった。
カリアッパ師はつづけて言った。
「どうだね、その雲を見入ってウットリしたとき、いつもおまえの心の中にはりついていた、病からくる苦痛——あれをおまえは心に感じていたかい？」

「いいえ、全然感じていませんでした」
「そうだろう？　無心になっていた時、おまえは肉体に病があっても、ないと同様に、おまえの命は生きていたのだ」
「わかりました」
「わかったかい。そのように生きるのが、人間の本当の生き方だ。それよりほかに、おまえの生きる道はない。考えてみろ、病から心の離れたときには、病があっても、その人は病人じゃない。運命が悪くても、心がそこから離れていれば、運命の悪い人じゃない。そのことぐらい、おまえの心で悟れないのか。
　たとえ病がなくても、病のことを心配すれば、病があるのと同じだ。運命がよくても、悪い運命のことを考えてりゃ、運命が悪いのとおなじだ。
　すべてが心の置きどころだ。心を苦しめたくなければ、時にふれ折にふれて、心に天の声を聞かせろ。声なき声のあるところこそ、ほんとうの心のやすらぎの場所だ。たまには心を休ませてやれ。すると本然の力が命の中に働きだす。わかったか」
　それを聞いて、三郎は感動で涙が溢れてきた。
（ああ、大学で医学を学んでも、こんなありがたいことが、分からずに今日までやってきた。なんとおれはただわけの人々だったことか。この人々でも、人はやはり救って

下さろうとして、今日ただ今、この人の口からこんな尊いことを、私の魂に囁かれるのか！）

三郎はそう思うと、涙がポロポロこぼれて落ちてきた。

「天の声を聞く」とは「心を空にする」ということである。多くの人が、時々自分の心が空になるのに、気づかずにいる。瞑想——安定打坐法——を行うと、それに気がつくようになり、日常生活の中で、自在にその気持ちに心気を転換できる。そのとき、生命の本然の力が湧き出てくる。

この悟りが、天風がその後の人生の中で、自己の人生観をつくりあげていく、原点となった。

天風は次のような言葉を残している。

「心が空になった時、
人間はいちばん強くなる」

「人間の生命の本来は、空である」

CamScannerでスキャン

「空の世界に入れば、
空の世界の中の驚くべき力が、
ぐんぐん生命の中に溢れてくる」

永遠不滅の自己

天風が、インドのヨーガの村で、最初不思議に感じたことは、カリアッパ師も他のすぐれた修行者たちも、糸のように痩せていて、しかも頑健である、ということだった。カリアッパ師は一〇〇歳をこえているといわれていたが、なに一つ病のない健康体だった。三郎は、それはこの村の粗食のせいかと思った。

彼らは、肉や魚を食べず、ヒエやアワのほか、森にたくさん実っている果物を食べるだけである。三郎は、そのことをカリアッパ師に質問した。すると、先生はニッコリ笑って、

「おれたちは、文明人と生き方がちがう」

と言う。

「それは、どういう意味ですか」
「おれたちはね、おまえのように体で生きていない」
「では、何で生きているんですか」
「おれたちは気で生きている。体で生きようとすると、食べ物とか、いろいろ肉体の条件を心配しながら生きることになる。それは弱い生き方だ」
三郎はその意味がすぐに、理解できなかった。カリアッパ師は、
「そのうち、おまえにも分かる時がくるよ」
と言った。
三郎は、ヨーガの村にきてから三カ月ほど経つと、びっくりするほど健康を回復した。一年半くらいたつと、完全な健康体になった。そのころ、カリアッパ師にこう言われた。
「おまえは、インド人と同じ生活をしてよろしい。この国を離れるまで、この村の習慣のもとに家庭をもってもいい」
結局、三郎はカリアッパ師の助言にしたがわず、約三年ほどたってから、やはり懐かしい故郷の日本に帰ってきた。
三郎はカリアッパ師に出会うまでは、自分の肉体が自己そのものだと考えていた。それ

が次第にまちがいであることに気づくようになった。それは、自己の本質を自覚するようになったからである。

天風は言う。

「肉体は自己そのものではなく、
自己の命が所有しているものである。
それは、ちょうど着ている服が
自分の肉体ではないのと同じである」

肉体は自己の命の付属物である。これは科学的な考え方ではなく、哲学的な考え方である。

科学と哲学はどう違うのかと言えば、科学は五感の感覚の中で外延的に考えるのに対して、哲学では五感の感覚を超えて生命を内観的にとらえる、と私は考える。人生に生きる場合、両方の考え方を使い分けて、物事を考えなければならない。人間の命を考える場合、どうしても哲学的な思索が必要になる。

肉体を本位とした人生に生きると、生命力が衰える。たとえば、腹痛を覚えたときに、

肉体を自己と考えると、とても辛い。しかし、自分の付属物である肉体が、腹痛という、ちょっとした故障をおこしている、と考えれば、さほどの辛さはない。ちょうど洋服に穴があいたときに、そこを繕えばよい、と思うのと同じである。

肉体を自己と考える人は本能階級の人である。心を自己と考える人は、一種の精神主義者である。いずれの考えも間違っている。本能階級の人は、肉体を直接的に感覚できるから、自己を肉体と考えるが、精神主義者は、肉体より精神の方が、より広い範囲で働き、より根源的なものと考えるから、心が自己だと考えるのであろう。精神主義者のほうが本能階級の人よりも、考察は深いけれども、その考え方も誤りである。

なぜなら、心は自己そのものではないからである。心も自己が所有する、自己の付属物にすぎない。「心をもつ自己」なるものが実在するはずである。

自己の本質は、人間の生命（いのち）のからくりを把握しないと、分からない。

自己が、現象界に活動して生きている場合に、肉体は自己の生命を受け入れている器にすぎない。かりに、肉体という精巧な機械を人工的に製造できたとしても、それだけではそこに生命は生じない。肉体は、自己の生命を現象界に現わしている物体にすぎない。その肉体を所有する命の本体があるにちがいない。

そもそも、人間はどのようにして、この世に生を享けるのであろうか？

人間は、宇宙のエネルギーの中にある、人間となるべき「気」から生まれてくる。宇宙エネルギーの中に人間となるべき要素が漂っていたのである。その要素である「気」は、見えないので、人はそんなものは存在しないと、思ってしまう。ならば、テレビや携帯電話の電波は、見えないから、空気中に存在しないだろうか？

天風は次のような歌を引用する。

染め出だす人はなけれど　春来れば　柳は緑　花は紅

春になると、草花の新芽が野にでてくる。虫やチョウチョウが飛び出す。それらの生物の「気」が宇宙エネルギーの中に存在していたからである。人間も同じである。

人間の場合は、思春期になると性欲を感じるようになる。男が性欲を感じるのは、人間をつくる「気」を大自然の中から感じとるからである。これは、人間の血統の存続のために、宇宙の創造者が人間に与えた自然法則である。

この人間が感じとる「気」が人間の生命そのものなのである。

したがって、自己の本質は、形ある肉体でもなければ、観念で考えられる心でもなく、

ひとつの「気」である、ということがハッキリ分かる。

多くの現代人は、毎日の生活に心をうばわれ、ただ当面する問題にあくせくと焦慮(しょうりょ)して、落ち着いて「我とは何か」ということを考えてみようとしない。真の我というものを自覚していないので、人間の生命について哲学的な論理で考えを進めることができない。

しかし、我とは何か、ということを正しく理解していないと、人生観が確立されない。人生観が確立しないと、大切なセルフ・コントロールが、完全に行われない。セルフ・コントロールが完全に行われないと、きわめて不安定な、いつ故障して大事故につながるかわからないような、ポンコツ車を運転しているような、人生を余儀なくされる。

人生について哲学的な議論をする人々でさえも、セルフ・コントロールのできる人は少なく、感情のとりこになって、不安定な精神状態で生きている。それは、我とは何か、を正しく理解していないからである。

このような状況が現出しているのは、ひとつには、我の本質を自覚するための、基本的知識が不足しているからである。現代人は、学問の研究や経験に重点をおいて努力すれば、知識の啓発を理想的になしうると、誤って考えている。我の本質を自覚するための基礎的知識は、そのような方法では得ることはできない。理性による思惟ではなく、直感的な洞

察を養うような訓練を行う以外に方法はない。

その方法とは、第五章で述べる天風式「坐禅」である、と私は考える。

現代人は、あまりにも物質主義的な傾向に偏倚しているために、人間が本来もっている、高度な直感まで、精神をひきあげるためのトレーニングをする余裕がない。むしろその気になれないような精神的状況に陥っている。

まず、生きていく力の根源が分からないと、そういう状況から脱出できない。そして、たえず病や不運に見舞われる、恐怖すべき人生に生きることになる。現在は大丈夫でも、自分もしくは家族が、そういう不幸に出会うことになる。ことに現代のような精神的な負担の多い時代では、ひとたび大きな破綻が起こったときに、対処する方法がない。

そこで、天風は説く。

「我の本質を自覚するための第一過程は、
〈自己〉と〈自己の肉体〉の関係と
〈自己〉と〈自己の心〉の関係を
正しく認識することである」

CamScannerでスキャン

肉体や心は、自己そのものではない。肉体や心は、人間がこの現象世界に生きていくための道具的存在である、ということである。

人間の生命には、肉体や心をこえた、実在的なものがあるはずである。それが真我である。

実在なるものは、形もなく色もないものであるから、精神的訓練を積むことによってそれを想定し、確信をもつ以外にない。そのために多くの人にとって、真我の本質をつかむことが難しい。理性によって、この実在をとらえることは不可能である。なぜなら、理性はつねに批判の上に働くからである。

心を霊的な（spiritual）境地に置かぬかぎりは、この自己の実在に対する自覚は生まれない。いわゆる悟りを開いた人は、心を霊的境地に入れて、自己の本質をつかんだ人である。そういう人は、人事世事のあらゆる事象に対する考察や推測が正確である。厭世観、煩悶、苦労などはなく、安心立命の境涯に、悠々とした人生を送っている。

心を霊的な境地に入れるには、第五章で述べる天風式「坐禅」を行う以外に道はない、と私は思う。一方、自我の本質を自覚するためには、次のような方法を行うといい。

その方法の第一が、「自己」と「自己の肉体」の関係についての、正しい認識を心に植えつけることである。

CamScannerでスキャン

真の自己なるものは、眼に見える肉体ではなく、それを超越したものである。そして、〈自己と肉体の関係〉は〈肉体と衣服の関係〉と同じものである、と思念する習慣をもつことである。すると、自己と肉体はまったく別個のものであることが、しだいに自覚されてくる。

方法の第二は、自己が心ではなく、心を超越した実在である、という意識観念を確立することである。そのために、自己は、自己の存在を意識するようになった以前から、実在していた、という事実を想起することである。

天風は次のような事実を認識することを、私たちに勧めている。

私たちが、自分の心や肉体を意識するようになるのは、生後三〜四年のことである。しかし、それ以前は自己は存在していなかったであろうか？　当然それ以前の無意識の嬰児のときから、すでに自己は存在していたはずである。その幼い自己の生命を確保していたものこそ、自己の本体である。さらに厳密にいえば、この世に生を享ける以前から、すでに自己となるべき要素は、この宇宙の中に存在していたのである。

真我はあきらかに心や肉体を超越した一実在である。

幼少のころの自己と、現在の成長した自己を比べると、その精神と肉体はまったく別人のごとく発達してはいるが、自己の本質になんの変わりはない。自分が他人と入れ替わっ

たということはありえない。自己の本質は、永遠の時間を突き抜けて存在しつづけている。

このような思索がすでに、心を霊的境地に生かすことになる。

自我の本質が、心や肉体を超越した一実在なり！　とつねに考えると、セルフ・コントロールも楽にできるようになる。

この本の第一章で、潜在する無限の生命力について述べたが、この自我の本質を理解すれば、いっそう納得がいくであろう。真我に内在する生命力は、宇宙エネルギーと通じているのであるから、絶対的に強いものである。肉体のもつ力は相対的で、限界がある。肉体は火や水と敵することはできない。しかし、真我は霊魂であるから、形象をもたない一実在である以上、火にも水にも、なにものにも、犯されることはない。人の霊魂は、絶対にして、不朽不滅である。

このように考え、それが信念となれば、人生に感ずる「恐怖」などは、朝陽に溶ける霜のように消えて、大きな勇気がわいてくる。なぜなら、恐怖の多くは、肉体を本位とする考え方から発生するからである。

「恐怖を感じない人生は、神の世界に生きるに等しい」という言葉が西洋にある。

CamScannerでスキャン

無限に湧いてくる生命力

人間としてよりよい生き方をするためには、プラス思考をするといい。プラス思考というのは、「明るく、朗らかに、生きいきとして、勇気ある、心の状態で思考する」ことである。

思考をプラスの方向に保つには、人間の本質についての正しい認識が必要である。

人間の本質とは、見えない、感じない「霊」という気体である。「霊」という言葉が宗教的すぎると感じる人は、「実在」という哲学的なことばで置き換えてもいい。その人間の本質が、現象世界に生きていくために、その活動を表現する道具として、肉体と心が与えられている。この真理を理解し応用する人のみが、無限の生命力を与えられ、生の喜びと安心と平和を享受できる。

自己の本体を肉体と誤って考える人には、それは不可能である。生命力は、肉体には与えられておらず、真我である霊という気体に与えられている。それはちょうど、ヒーターに、電気が流れてはじめて、熱を生じるのと同じである。この場合、ヒーターは肉体に相当する。

そこで、天風はこう言う。

「肉体が生きているのは、
霊魂という気の力が
肉体を生かしているからだ」

多くの人は、病になったときに、自分の肉体について心配しすぎる傾向がある。自己の「霊という気体」から、微妙な生命力が肉体に流れこみ、自然に健康が回復することを知らないからである。もちろん病の時には、医者に診てもらうのがいい。しかし、病は医者に任せて、自分の本来もっている生命力を、マイナスの感情で弱めるべきではない。

生命力は自己の本体の中にあり、肉体にあるのではない。この自然の法則を忘れてはいけない。これが正しい自己認識である。

ヨーガ哲学には、

「心の思考が人生を創る」

という、古いことばがある。これは、天風がインドのヨーガ村で目にした、石に彫られた太古の修行者の言葉である。カリアッパ師が英語でそれを天風に説明してくれたそうで

ある。

心の行う思考は、宇宙エネルギーを受け入れる器である。宇宙エネルギーは脳に受け入れられ、神経系統に送られて、人間の生命力となる。宇宙エネルギーには、創造を行うプラスのエネルギーと、破壊を行うマイナスのエネルギーがある。プラスのエネルギーを量多く受け入れると、身体も健康になり、仕事も順調にすすむ。

この宇宙エネルギーを、宗教では神とか仏と称し、中国の宋の時代の哲学者たちは「気」と呼んだが、天風はインド哲学でいう"Universal Spirit"を和訳して「宇宙霊」と仮に名づけた。この宇宙の根本的な存在に対する名称は、第二義的なものにすぎない。自分の好きな名称を使えばいい。第一義的に重要な認識は、現象世界に存在するすべてのものは、宇宙の実在から生み出されたということである。

宇宙の実在から出てくるエネルギーは、人の心に受け入れられ、神経を通じて肉体に流れこむ。

古い医学では、人間がエネルギーを受け入れる物質は、空気、水、食物、土、太陽光線の五つであると考えたが、これらの物質は生命の原動力ではない。

クルマのエンジンは、ガソリンだけでは回らない。イグニッション（点火）によって、はじめてエンジンは正しく回転する。人間も、空気、水、食物、土、太陽光線だけでは、

快適な活動はできない。心の態度がプラスに点火されねばならない。心がプラスに働くことが、クルマのイグニッションに相当する。

人間は、宇宙の無限のエネルギーを受け入れることができるから、人間は「力の結晶」となりうる存在である。この悟りこそ、人生の「幸福の宝庫」を開く鍵である。

宇宙霊の創造作用と、人間の思考作用は、本質的にひとつのものである。

そして、人の心の態度に応じて、宇宙霊が働く。

どんな悲惨な境涯にあっても、人は「元気」を出すことができる。この元気こそが、人と宇宙霊が本来的に結びついている証拠である。

この認識がプラス思考を可能にする。

宇宙の大生命

すべてのものは、ただ一つのものから生み出されている。それは、宇宙の実在であり、大きな力をもつ霊妙な「気」である。この「気」の中に、万物が存在している。ちょうど、水の中に魚がすむように。

人間も、この「気」のもつ力の中にいるから、生きている。人間は、空気の中にある、酸素や窒素を吸収して、命の火をもやしているが、その空気の中に気があるのではない。「気」の中に空気がある。

この神韻縹渺たる霊妙な気は、極微粒子で、形容のできないほど小さなものである。しかも、普段は、絶対に感覚的に認識できない。ただ観念的に想定する以外に認識の方法はない。

天風は、これを思索の根本において、インドの山奥でひとり静座して、宇宙と人間について思索をめぐらせた。

「心を澄ませて瞑想するうちに、魂の夜明けがきた」と天風は回想する。

そして、「自分が生きているこの周囲に、目には見えないが、一切の存在を確保している「気」が実在する」と気がついた。

宇宙に存在するすべてのものが、「気」から創られているとすれば、すべての存在は純精神的なものだ、と言わねばならない。そして、この「気」の働きは「霊智」と呼ぶべき、全智全能のすぐれたものである。

大自然が織りなす、すべての存在は、人智を超えたものである。くりかえされる四季のような、大自然の整然たる秩序を思い、その法則を考えてみよう。また、小さな昆虫を観

CamScannerでスキャン

察してみよう。それが生きるのに必要な、きわめて精巧な器官が、完全な組織のもとに作られていることに驚かされる。「気」の働きは全智全能で、人間の知識では測りしれない、偉大なものであることがわかる。

天風はインドの山の中で、こう思った。

「なんとありがたいことだろう。
今、山の中に坐っている自分は、
宇宙の霊知の力とともにいるのだ。
私は大自然の偉大な気に包まれている。
だから自分は生きているのだ」

その時、天風は不思議に孤独を感じず、形容のできない力強さを感じた。そして次第に健康を回復していった。このままヒマラヤの山中で死ぬとしても、死を忘れて、力強い心で死ぬほうが、同じ死ぬにしても気楽ではないか、と天風は考えた。

この現象世界に存在する一切の事物の根底は、科学的に見れば物質的なものであるが、哲学的に観察すれば、どこまでも非物質的な、精神的なものである。

CamScannerでスキャン

病に苦しんでいたころ、天風はこう思った。
「病は治らないのではないか。きっと治らないにちがいない。戦争で死ぬべき運命を、神はいたずらに戦争で私を殺さずに、今頃になって、病でのたれ死にするように苦しめるのか。――神も仏もあるもんか」
しかし、インドでの修行ののち、天風はこう考えるようになった。

「この世の中は、
苦しいものでも悩ましいものでもない。
この世は本質的に、
楽しい、嬉しい、そして調和した
美しい世界である」

天風哲学は、たとえ人生に苦難や苦痛があろうとも、それを心の力で、喜びと感謝に振り替えることを教える。腕に自信のある船乗りは、静かな海よりも、荒波のうねる海を乗り切っていく航海のほうが、張り合いがある、という。
天風は、神秘的な宗教的な信仰で、人を導くようなことは決してしない。人が自分の心

を自然に積極的にできる「心身統一法」を教えているのである。

生きているということは、人が宇宙霊に抱かれているという証拠である。

天風が、インドで病のためにすっかり体が弱っているときに、カリアッパ師は、

「おまえは、世界一の幸せ者だなぁ」

と、しみじみ言われたそうである。天風が、訝しそうに、

「その意味がわかりません」

と言うと、

「苦しい病に虐げられながらも、おまえは死なずに生きている。その荘厳な、生きているという事実を、なぜ幸せと思わないのか」

と、カリアッパ師は言った。その時、天風は眼をひらかれた。

宇宙霊は、霊智をもつ大生命である。

宇宙開闢のときには、ただ宇宙霊のみが存在していた。そこから、現在あるがごとき世界が、無限の霊智によって、創りだされた。

「この宇宙の本質は、宇宙霊なるものだけである」

と天風は断言している。
宇宙霊は、瞬時の休みもなく、創造にいそしんでいる活動体である。
人間の背後には、人間の欲するもの——人間がひそかに考えているものすら——その一切を現実化しようと、宇宙霊が待ち構えている。

天風はあるとき、カリアッパ師から、
「おまえは、この世になにをするために生まれてきたか、知っているか？」
と、聞かれた。
三郎はすぐに答えることができなかったが、負けず嫌いの三郎は、ムリヤリ答えた。
「分かっていますが、言葉では言えません」
すると、三郎は、カリアッパ師に、一カ月も首が回らなくなるまで、張り倒されたという。それから、カリアッパ師は、彼にこの疑問を岩の上に坐って、考えさせた。三郎は、六カ月この疑問と取り組んだという。そして、到達した答えは、
「人間は、宇宙の進化と向上に順応するために、この世に生まれてきたと、思います」
というものだった。カリアッパ師は、この時ばかりは「よく分かったな」と、三郎をほめた。

人の心の偉大さ

人間の心は広大無辺のものである。なぜ人間にだけ、このような大きな心が与えられているのであろうか？

天風によると、現代人は心の働きの一〇〇％を使用していない、そして自分の心を小さなものだと思い込んでいる、という。

だれもが、この大宇宙はこの世界で最も大きなものだ、と考えている。夜空にきらめく星の数は、かぞえきれない厖大な数字に達する。太陽よりも大きな恒星がたくさんあり、その星のまわりを多くの惑星や衛星がめぐっている。しかも、微妙な調和をたもって、広大な空間を正しく運行している。この大宇宙を、光のスピードで端から端まで旅をすると、一〇〇億光年という想像を絶するような時間がかかる、と物理学者アインシュタインは言っている。

この偉大な宇宙の荘厳さを感ずる時、ただ畏敬の念しかない。

ところが、人間の心のほうが、宇宙よりもさらに広大なのである。

天風は言う。

「月を見て悟れば、
心は見ている月よりも、
さらに大きい」

確かに、大宇宙を相手に考えている心は、大宇宙よりも大きいはずである。人の想像力は、その大宇宙を包み込むことができるし、さらに宇宙の果てへと想像の翼をひろげることができる。まことに、人の想像力は、宇宙よりもさらに果てしなく大きい。

現代人は数量的思考にとらわれているので、心の大きさなど考えることが少ないが、すでに何千年も昔、仏教では人間の心の大きいことに思いを致していたようだ。本朝十二世紀の禅の書物に、そういう仏教の教えを説明する次のような一節がある。

大いなる哉、心や、
天の高きは、極むべからず、
しかるに、心は天の上に出づ。
地の厚きは、測るべからず、

しかるに、心は地の下に出づ。
日月の光や、踰ゆべからず、
しかるに、心は日月光明の表に出づ。
（中略）
天地は、我れを待って覆載し、
日月は、我れを待って運行し、
四時は、我れを待って変化し、
万物は、我れを待って発生す。
（中略）
（この心を説く教えを）最上乗と名づけ、また第一義と名づけ、
（中略）
また正法眼蔵と名づけ、また涅槃妙心と名づく。

（引用は、古田紹欽著、『栄西』の「興禅護国論」の序を参考にした）

天風はこれらの言葉を読んで、心の偉大さを悟った、という。
人間よりはるかに大きな太陽にも、心というものはない。なぜ、人間にだけ、不思議な

働きをもつ心が付与されているのか？
この問いに対して、天風はこう考えた。

「この宇宙の創造者は、
その無限の力を、
人が心の働きによって受け入れ、
そして、宇宙の進化向上に順応し、
人と人の間を睦まじく作っていくように、
意図されたからだ」

ところが現実の世界では、人々が殺しあっている。「人を愛せよ」と教える宗教を信じている人々までが。
偉大な心を人間が与えられたのは、創造者の恵み――すばらしい贈り物――である。人間を貧弱な憐れな存在と考えるのは、まちがっている。すべての人間には、創造者の属性と生命力が与えられている。
宇宙の創造者の属性とは、真、善、美である。したがって、人間が自分の心を、真、善、

美で満たしていく努力をすれば、創造者との結び目を堅固にしたことになる。そして宇宙霊の無限の力が、心の中に入ってくる。

現代に生きる私たちは、物質文明が進歩したおかげで、表面的には非常に便利で快適な生活を享受しているが、精神的な面においては、昔の人々にくらべて劣るところがある、と私は感じる。歴史を学ぶと、昔の人々は、英雄豪傑はもちろん一般無名の人々でも、死を恐れぬ勇気をもっていたことに、驚かされるものである。

彼らは野蛮で、物質的には貧しい生活を送っていたが、この世界を仮相とみなし、霊的な世界を身近に感じ、なにか精神的なものに大きな価値を見出していた、と思われる。もちろん、彼らが生きていた世界には、迷信がはびこっていたり、現代の理性では認められないような荒唐無稽な考え方もあったが、彼らは決して精神的な価値を没却するような生き方はしていなかった。

私は、単に昔を全面的に肯定し現代を否定するつもりはないが、私たち現代人は、あまりにも物質至上主義に傾きすぎている、と思う。そろそろ私たちは精神的なものの価値を見直すべき時にきているのではないだろうか。なぜなら、人間の真の幸福のためには、物質と精神の両面の価値をバランスよく考えなければならない、と思うからである。

生き甲斐とはなにか？

「人間の生命の本来の面目とは、『創造の生活』である」

と、天風は言っている。

人間の生命の本来あるべき「すがた」とは、創造的（creative）ということである。もっと簡明に言い換えると、人間が目的とすべきは、創造的な生活である。なぜなら、この世に生を享けたのは、宇宙の創造者の意図である進化向上に、順応せんがためだからである。

人はだれでも物事を完全な状態にしたい、完全に作り上げたい、という気持ちをもっている。その気持ちに誠実であるならば、もはや健康さえもあまり気にかけなくてもよい。

天風は言う。

「どんなに年齢をとっても、
クリエイティヴ（creative）に生きる意欲を
失ってはならない」

ここで意欲といっても、卑しい貪欲なものになってはならない。そのような意欲は自己本位の低劣な欲望である。創造への意欲は、つねに価値の高い、自己本位ではない目標でもって、その方向を定めねばならない。

この場合、創造といっても、なにも芸術や学問や事業経営などの活動ばかりではない。家事における、料理、洗濯、掃除、育児なども、りっぱな創造である、と私は思う。とくに、家族や人のために良かれと思って行う、真心のこもった、家庭における仕事もまた創造的な活動そのものである。

そして、真の創造活動をするには、どんなに年齢をかさねても、自己を向上させよう、という情熱がそれに伴っていなければならない。自己を向上させるには、心身統一法を実行することである。

私たちの生命は、つねに伸びよう伸びようという、自然傾向をもっているのである。それがすなわち創造しようという意欲なのである。また自己向上への意欲なのである。創造し、自己向上を心がける人は、年をとっても元気を失わないものである。

人生をいかに生きるか？

人生において人は、つねに理想をもって生きることが望ましい。
そして、その理想というものは、楽しいものでなければならない。
理想が楽しければ楽しいほど、理想を追求する過程において生まれてくる、素晴らしい体験的事実にちりばめられて、その人の人格が向上する。
天風のことばでは、

「理想は、自己の人格を、
荘厳な事実に鏤（ちりば）められて、
自然に立派なものにする」

という。

理想は人の心を、人の魂を、つくりあげるから、宗教的信仰を必要としなくなる。理想を求めて生きている人の姿の中にはすでに、ある種の宗教的な崇高さが見られるものであ

る。

高い理想をもっている人をみると、生きいきとした勇気をもっている。それに比べて、理想をもたない人は、どんな信仰をもち神仏を崇めている人でも、憐れなはかない人生をいきている。

現代人の信仰は、神や仏にすがりついたり、依頼したり、打算的な場合がおおい。神社にお参りしている人をみると、まず神前で祈ることは、自己の健康、入試合格、家内安全、商売繁盛であることがおおい。

理想というものは、もっと階級の高い、気高さで追求されねばならない。自己の理想を、気高い内容と価値高い標準で定めて行動する人は、理想が実現する以前に、すでにその理想に見合った、すばらしい人生を生きている。

理想というと、立身出世したり、大金持ちになることを考える人がいるが、それは野心であって理想とはいえない。

ましてや、「人生は苦しい生存競争から逃げることはできない」とか「人生は結局苦しみの多い娑婆だ」などという考え方は、根本的にまちがっている。

また、不可能な理想を描くことはムダである。それは空想になってしまう。

生きていく上で、なにか不都合を感じたり、不満を感じたりしたときに、それがそうで

はない状態を心に描けば、もっとも身近な理想をつくることになる。その念願がすでに成就したときのことを、理想として心に描くとよい。

天風は言う。

「立派に組み立てられた考え方が、
終始変わらず保たれている状態
——それが理想だ」

理想を描くには、ことばの暗示を活用するのがいちばんいい方法だと私は思う。

自分の理想を表わす暗示の言葉を暗記して唱えるのが効果的である。天風が創作した暗示の言葉には、多くのすばらしい理想が鏤められているので、それを想像力で映像化しながら心に刻むと、自分のなかに高尚な理想のイメージができあがってくる。（そういう暗示の言葉を、天風は誦句と呼んでいる。）

ドイツの作家、ゲーテは、

「想像の分量が豊かな時に書いたものは、人の心をうごかす力がある。それが名作とな

る」

と言っている。

私たちも、日常の生活のなかで、想像力を活用して理想を描くことによって、すばらしい人生をいきることができる。

私たちの想像の世界というものは、無限の自由があたえられているので、想像がとかく奔放になったり、放縦になったり、自己中心的なものになりやすい。

たとえば、自分の健康について想像するとき、自分の肉体を強くして肉体的享楽に耽るというような想像がそうである。それは、自己中心的で、卑しく、むしろ人格を堕落させる。そうではなく、自分が頑健な肉体をつくって、人の世のために貢献しようと想像すれば、それはノーブルで、人格を高める想像となり、りっぱな理想をつくりだすものである。

人間の欲望について

人生には、可能のように思われて、絶対に不可能なことがある。それは「欲望を捨て

る」ということである。

昔から、世界の多くの宗教や倫理学が、人々に欲望を捨てることを説いてきた。仏教では、「捨欲」をきわめて重要なこととして説諭する。たとえば、

「人生をやすらかに、悩み少なく生きたかったら、欲を捨てなさい。欲があるから、煩悩が生じて苦しむのだ」

というふうに。

しかし、天風は次のように断定する。

「人間は欲望を絶対に捨てることはできない」

釈迦が、菩提樹の下で七年間、坐禅を組んだのも、悟りたい欲望からであった。キリストが六年間、荒野にさすらいの旅に出たのも、この世に生きる苦しみから、自分を解放したいという欲望のためだった。イスラム教の始祖モハメッドが五年間、殿堂の奥に籠もって、古今の書を読み、人生を考えたのも、魂の救済を求めるという欲望のためであった。

にもかかわらず、既成の宗教や古い道徳は、欲を捨てろと主張するが、欲を捨てるということが、すでに立派な一つの欲望ではないだろうか？

天風はインド山中で修行しているとき、ヨーガの聖者から同じく、欲を捨てろと言われたという。

しかし、欲を捨てるというのは、欲の切り替えを行っているにすぎない。Aという欲をBという欲に乗りかえただけである。

それにしても、欲をすべて捨てて、人生のどこに生き甲斐を感じられるだろうか？

人間の世界はつねに、大自然の摂理にしたがって、進化し向上しようとしている。ならば、これ自体がすでに、大自然から与えられた、一つの欲望といえるのではないだろうか？　否、大自然そのものがすでに、進化向上という大きな欲望で活動しているのである。

人間はたえず、朝から晩まで、なんらかの欲望を感じながら生きている。食欲、性欲、睡眠欲は毎日のように、生きている人の中に生じる。それを否定したら人は生きてはいけない。そのほかにも、数えきれないほどの無数の欲望を、人間はもっている、というのが現実の生のすがたである。

欲を捨てるという心理のなかには、なにか人生に対する消極的なものがありはしないか。

そこで、天風はこう主張する。

「むしろ大いに欲望を炎ともやして、力強く人生に生きたほうがよい」

CamScannerでスキャン

そして、天風はまた、欲望には次の二種類があるという。

・楽しい欲望

・苦しい欲望

苦しい欲望とは、自己本位の欲望で、この欲望をもてば、悩み苦しむことになる。楽しい欲望こそが本当の欲望である。ある欲望を感じて、それが楽しければ、本物の欲望で、その楽しい欲望をおおいに燃やせばよい。楽しい欲望は、人生をゆたかにし、プラスにしてくれる。

ただし、次のことを考える必要がある。すなわち欲望には限度がない、という事実である。そして、欲望が叶えられないときに、苦痛や苦悩が生ずる。

古代中国の諺に、「隴を得て蜀を望む」という言葉がある。

司馬懿が、手柄をたてた時、王の曹操が、彼に隴という封土を下賜された。司馬懿に二度目の手柄があったとき、王は、

「どうだ、こんどは何がほしい？」

とたずねた。

「今度は、もっと大きな蜀の国をください」

と司馬懿は答えた、という。

右の諺は、『後漢書』のこの故事にちなんだもので、人間には一つの欲望がかなうと、さらに大きな欲望がめばえることをいう。

ローマの詩人ユウェナリスは、

"Avarice increases with the increasing pile of gold."（金がたまるほど、欲がふかくなる）

という諺を後世にのこした。

天風は、アメリカ一の富豪といわれたロックフェラー三世に会って、一緒に食事をしたとき、こう尋ねた。

「あなたは、そんなに大金持ちで、金というものをそれ以上には欲しいと思われないでしょうね」

ロックフェラーは、

「いいえ、今の少なくとも十万倍は欲しいですね」

と答えたという。

天風は日本に帰国してから、銀行や会社をつぎつぎと設立し、財産を築き上げた。その成功に対して周囲の人々は「さすがはインドで修行してきた人だ。すばらしい実業家だ。

周囲にあつまってくる人々もその恩恵にあずかっている」とほめたたえた。それで自惚れた天風は、しだいに自己中心的な欲望のおもむくままに、放蕩の生活にはまっていった。
それはまるで自分の影法師を追っかけるように、自分の欲望にとりつかれたものだった、と天風はのちに回顧している。
自宅を五軒も所有し、別荘も江ノ島、葉山、大磯にもったが、ほとんど家に帰らず、道楽と遊蕩の生活に明け暮れた。
しかし、そんな人もうらやむような暮らしもだんだんと楽しくなくなり、いつの間にか享楽が苦しい欲望へとかわっていった。贅沢三昧の生活が、天風を精神的にも肉体的にも疲労させ、三年にわたるインドの山中での修行によってつくりあげられた健康まで、日に日に失われようとしていた。
言い知れぬ悩みが天風の心の中を去来するようになった。

そんなある日、天風の妻ヨシが、
「故郷から上京した従弟が病気で、ひどい神経衰弱です。一言でいいから、あなたのインド体験を聞かせて、参考にさせてやって下さいませんか」
と言う。

CamScannerでスキャン

天風は面倒と思ったが、妻の従弟と、妻の数人の友人と食事をともにしてから、三〇分くらいの予定で、話をはじめると、意外に興にのり、二時間も話をして、おおいに感謝され、自分も大きな喜びを感じた。

芸者をあげて赤坂や柳橋で遊んでいる時は、すぐに疲労をおぼえるのに、その話にはすこしも疲れなかった。芸者との遊興がうさばらしではなく、慢性中毒になっていたのである。

「もう一度、話をしてください」

と、妻がまたせがむので、五日の後、もう一度話をした。心も肉体も疲れないどころか、楽しみをおぼえ、聞く人がよろこんでいる姿を見て、天空海闊の気分を味わった。そして、欲望は捨てられないが、楽しい欲望にきりかえると、少しも欲望に苦しめられることはない、と気づいた。

一九一九年（大正八年）六月八日に、天風がインド体験について講演活動をはじめたのは、それが契機だった。講演の方が金もうけよりずっと楽しいと感じた。

天風は最初、上野精養軒の前や、増上寺の境内で、通行人に辻説法をした。以来、天風は欲望を炎ともやして仕事をし、しかも欲望に苦しめられることがなくなった。

楽しめる欲望とは、不満足を感じることのない欲望で、本心良心に従って行う、利他の

欲望である。それを、他人の犠牲になり、損な生き方と考える人は、自己中心的な考えが根底にあるからだ。

「箱根山、駕籠に乗る人、かつぐ人、してまた草鞋をつくる人」

という古言がある。

この諺は、この世は、いろいろな職業の人々の助け合いで成り立っているということを示している。

他人の喜びを自分の人生の楽しみにする生き方ほど、楽しく価値高い生き方はない。

「どんな人間も――悪魔のような人間でも――情けぶかい思いやりをもっている」

と天風は言う。

そういう情けぶかい思いやりの気持ちを、楽しい欲望にして、人生をいきるのが、いちばんいい。

人生は、あまり理屈をこねて、難しく考えないほうがいい。自分の中にある愛の気持ちを引き出して生きていくと、たいした努力もなく、本心良心にしたがった生き方ができる。そのような生き方には、悩みが生じない。心が疲れないので、生命の力の消耗も疲労もない。

しかし、だからといって、自分の本能的な欲望を否定する必要はない。生きている以上

は、それも必要である。ただ、あまり本能的欲望に執着しないことである。本心良心を本位とした欲望を燃やして生きていくと、自然に卑しい低劣な欲望が、調節され減少する。それはちょうど、砂漠の油田で火事があったとき、そのそばでダイナマイトを爆発させると、火事がその勢いで消えてしまうのと同様である。

人生の喜びについて

現代には、自己を本位として、あるいは家族の利益や幸福のみを考えて、富や地位や名誉を、人生の目標としている人が多い。しかも、世の中の上層部、事業家、政治家、官僚にそれが比較的多くみられる。それを当然のように考える社会の風潮がある。これは、嘆かわしく、さみしいことである、と天風は憂いた。

そういう人間がふえていくと、社会がただ競争するだけの場所になってしまう。たがいに仲良く、助け合って生きていこうとする社会でなくなる。

なにが本当の人生の喜びか、なにが本当の生き甲斐か、それをはっきりさせる人生観を人々が共有するとき、そういう状況から私たちは脱却できる。

人生は無常迅速、変化変転きわまりないものである。しっかりした人生観が確立していないと、正確な海図をもたないで、荒海を漂流するボロ船のようになってしまう。
大病に冒されると、人は死に直面する孤独感から、形容のできないほど弱い心になってしまい、はじめて少しは人生について考えたり、求道心をもつことがある。また、事業に失敗したり、悪い運命に虐げられると、人生について真剣に考えはじめる。そういう経験がないと、人は横着になりやすい。しかし、人生は、一寸さきが闇である。
すでに何度も述べたが、若かりし頃天風は、大病を得て、人生についての大きな疑問に苦しみ、国法を犯してまで、アメリカへ、ヨーロッパへと、さすらいの旅にでた。一九〇九年（明治四十二年）、三十三歳のことである。当時日本から欧米に渡った人は、数えるほどしかなかった。しかも天風は重い病をもっている体であったから、旅の途中で死ぬ可能性が多分にあった。
しかし、天風は、死ぬ前に安心を得たいと思い「溺れるものは、藁をもつかむ気持ちで」外国に行ったのだと、いう。アメリカ行きのきっかけになったのは、アメリカの哲学者オリスン・スエット・マーデン（Orison Swett Marden）の本を読んだからだった。この人に会えば、きっと人生の問題を解決してくれる、と思った。しかし、天風はマーデンに会って、その期待を裏切られた。それから、天風は、持ち金がなくなったので、ある金持

ちの中国人の通訳になって、その人の代わりにコロンビア大学の医学部に通うことになった。その結果、天風自身が医学を真剣に研究することになった。

しかし、医学では「いかにすれば心を強くできるか」といったような人生の疑問を解くことはできない、と知り、イギリスへ行って、心理学者のH・アデントン・ブリュースの講習会に参加した。それから、フランスに行き、大女優のサラ・ベルナールの世話になって、フランスの心理学者を訪ねたり、ドイツの生気論の哲学者ハンス・ドリュースに会った。しかし、人生の問題を解決できず絶望して、日本に帰って死ぬつもりになった。あるいは、船から海にとびこんで死んでもいい、とまで思ったという。

帰国の途中、エジプトのカイロに寄り、偶然の機縁で、ヨーガの聖者カリアッパ師に出会った。そして、インドのヨーガの修行地に連れていかれた。文明的に遅れているとおもわれた、この村の人々が、文明人には見られないほどの、たのもしい健康状態で生きていることに、天風は気づいた。彼らは粗食で、およそ衛生的でない生活をし、雨や露にうたれ、夜は裸で地面の上に寝て、カゼもひかない。文明人は、ことに現在ではエアコンのある生活で、寒暑から自分を保護していながら、たえずカゼをひいたり、体調をこわしたりしている。

天風はなぜヨーガ村の人々がそんなに頑健なのか、と疑問に思って、カリアッパ師にた

ずねると、そのためにまず最初に教えられたことは、「心と体を一つにするんだよ」ということだった。「心と体を一つにする」とは、「ヨーガ」ということばの語義でもある。
「どんなに医学を学んでも、生命を正しく扱わないかぎり、生命を守っていく力は働かないぞ」
と、カリアッパ師に言われて、天風は大きなショックを受けた。
それから約三年弱の間、ヒマラヤ山脈のふもとで、天風は夜明けとともに山中に入り、瞑想をして、日が暮れると村に帰るという、生活をした。
その間に天風は、独特の人生観をつくりあげた。
三郎が学んだヨーガは、学問的なものではない。そして、天風は、この村でカリアッパ師から学んだヨーガをヒントにして、自分自身のいくども死線の上を歩いた人生体験を土台にして、独特の実践的な人生哲学を確立した。
ヨーガの哲学はそのまま、ただちに現代の文明社会には適用できないような、いろいろな意味で時代錯誤的な、考え方を含んでいる。天風はそれを現代に適合するように研究に研究を重ねて工夫したのである。
また、宇宙の実在が、天風の魂に語りかけて、天風の人生観が生まれたともいえる。
しかし、人生観というものは、それぞれの個人の独自のものであるから、天風は自分の

人生観を他人に強要しようとはしない。

天風は、自分の人生観を一言でいうならば、と前置きして次のように言っている。

「人生は、
忍苦とか忍耐を目標とするよりも、
自己の命に
できるだけ多くの喜びを味わわせて、
生きるべきである。
そこに人生の真の生き甲斐
というものがある」

人それぞれ、独自の個別的な欲望をもって、人生を生きている。それは、その欲望がみたされて、喜びを感じたいがために他ならない。そして喜びを感じたときに、人は幸福になれる。

あまり理論的に人生を難しく考えて苦しむより、すなおに喜びをできるだけ多く、心に対しても肉体に対しても、味わわせて生きることを、人生の目標とする方がよい。遅かれ

早かれ死んでいくいのち・・・である。自分だけは当分は死なないだろうと、ノンキに考えている人には浮かばない発想かもしれない。
のちに親鸞となる松若丸は、仏門に入るにあたって次のような歌を詠んだ。

明日ありと 思うこころの あだ桜 夜半に嵐の 吹かぬものかは

どんな人でも明日にも死ぬかもしれないのである。
天風は、古い道徳論や理屈にとらわれた禁欲的な倫理観を排斥する。そして、いわゆる官能的な、肉体的喜び、感覚的享楽を天風は肯定する。ただ、天風の「喜びの時をできるだけ多く味わう」という生き方は、無制限な自己中心的な享楽主義的な生き方とはちがう。
天風の「喜び」には、一つの厳格な規格がある。それは、絶対に他人の幸福を妨げるものであってはならない、ということである。さもないと、喜びが悪になる。むしろ、天風は人の喜びを自分の喜びとする生き方を追求する。天風の人生観の究極はここにある。
この境地においては、もはや自分の健康とか運命とかは問題ではなくなる。
最晩年の天風は、人の喜びを自分の喜びとして、大きな喜びの渦の中に生きているような人であったことを、私はここで思い出す。

第五章

心を空にする——天風式「坐禅」の極意

CamScannerでスキャン

天風式「坐禅」の特徴

天風式の坐禅は、いわゆる在来の禅宗が教える坐禅とは、方法論的に根本的な違いがある。天風はこの独創的でユニークな坐禅の方法を「安定打坐法」と名づけた。安定打坐法の特徴は、三つある。

まず第一に、在来の坐禅のような方法はとらないので、結果的には難行や苦行にはならないということである。

第二に、トランスの状態にすぐに入るのは、まるでいきなり高い塔に登るように難しいので、階段を工夫して設けているということである。その階段というのは、ひとつの音声に意識を集中するということである。その音声が途絶えた瞬間にトランスの状態に入ることができる。

トランスと言うのは、「空」もしくは「無念無想」と同義である。

第三に、天風式「坐禅」においては、姿勢について、あまり拘らない、ということである。静座するのが一番いいが、足の痛い人は腰掛けにかけてもいいし、坐れないような病気の場合は、ベッドに「仰向けに」寝ていてもよい。静座というのは、正座、胡坐、半跏

CamScannerでスキャン

趺座、結果趺座(ママ)などである。

これは、私の若い頃の体験だが、伯父が京都の禅寺「正伝寺」の住職だったので、あるとき坐禅の手ほどきを受けたことがあるが、伯父はひたすら「放下せよ」とか「なにも考えるな」と厳しく私を叱咤するのだけれども、その境地というものを全くつかむことができなかった。しかも、伯父の教える坐禅は何時間もつづくので、足は痺れるし、苦痛以外のなにものでもなかった。天風式の坐禅は、このような従来の坐禅とはまったく違うのである。

安定打坐法の現代的意味

安定打坐法は、そのユニークな方法によって、在来の坐禅のような、いたずらな苦痛はなく、努力すれば、それ相当の効果を実感できる。この方法を喩(たと)えてみれば、掃除機の吸塵袋を空っぽにするのに似ている。心をクリアーに明澄にしてくれる。またこの方法は、潜在する生命力を喚起して、仕事の上でもいいアイディアが生まれる。さらに上達すると、インスピレーションが発現する。

CamScannerでスキャン

安定打坐法は、この混沌とした現代、不安の時代に、多くの健康問題を解決する特効薬となる可能性がある、と私は考える。たとえば、うつ病、肥満などの問題である。

中村天風の研究家である、アメリカの哲学者ヒュー・デイヴィ（Hugh Davey）は、安定打坐法を高く評価して、こう言っている。

「天風が創案した安定打坐法によって、現代人が失っている集中力や意志力がとりもどせる。集中力のないような人生は生きるに値しない、不安定なものである。また、意志力が欠けていると、医者に〝血圧を下げなさい〟とか〝肥満にならないように食事に気をつけなさい〟と助言されても、それは不可能である」

天風の工夫

中村天風はインドで、カリアッパ師から主として瞑想を行ずるラジャ・ヨーガを学び、ダーラナ（集中）という階段をのぼって、ダーヤナ（無念無想）という高い塔に到るという方法を会得した。

しかし、帰国して、カリアッパ師から学んだ方法は、インドではいいが、日本の都会で

は不適当であると考え、新しい瞑想の方法を考案し、「安定打坐法」と名づけた。この方法は科学教育をうけた現代人に適合するし、仕事で忙しい人でもできる。

天風はインドの山奥にあった滝壺のそばの岩のうえに坐って、朝から晩まで瞑想をしたが、そのような方法を、私たちには勧めていない。

天風は、一九六七年（昭和四十二年）に行った経営者向けの公開講演のなかで、次のように語っている。

「私はインド山中の滝壺のわきの岩の上で、たったひとり朝から日暮れまで坐禅を組んだんです。この坐禅の目的は雑念妄念を取り除くためのものです。そして三年の行を終えて日本に帰ってきました。そして、坐禅を組まないと雑念妄念がとれないというのはおかしい、と考えつきました。

〈人間の価値のシンボルである心をきれいにするために、難しい坐禅のような、特別なことをする必要があるだろうか？　肉体が疲れた時には休息すればいい。心もそうだ。人が純真な心をとりもどすのためには、雑念妄念をとりのぞけばいいのだが、そんなにむつかしい難行苦行をしなければならないほど、人間の心は不自由なものではないはずだ〉

と、考えついたのです。

世間の人々は、雑念妄念をとることは、非常に難しいことと考えているようですが、決して難しいことではありません。無念無想になりさえすればいいんです。

無念無想を、なにか夢か幻のようなものと、考える人があるが、そんなものではありません。肉体と精神の存在をはっきり認識しながら、同時にいっさいの感覚や情念を相手にしないことなんです」

いっさいの感情を心のなかに入れないで、何も考えないで、純真な気持ちになるのが、無念無想である。

宇宙の実相

私たちが普段、五感で感じているものは、宇宙の実相から見れば真実のものではない。あらゆる森羅万象は変化しつづける相である。これは水や雪や霜や氷というものを考えると分かる。これらすべては仮の現象で、実相は「水素と酸素の結合」であって、その結合の状態によって、水や雪や霜や氷に変化して、仮の現象をつくりだしているのである、と

天風は論ずる。

宇宙の実相が見えないのは、雑念妄念が人の心を迷わせているからである。雑念妄念さえとりのぞけば、実相の世界が見えてくる。雑念妄念がなくなると、インスピレーションが湧いてくる。インスピレーションは、心の奥にあって、学問や経験の有無とは無関係に、すべての人が生来的にもっているものである。

イギリスの哲学者フランシス・ベーコンは、インスピレーションを「魂のフラッシュライト」と呼んだ。つまり、インスピレーションとは、推理推測を行わないで、刹那の、しかも正しい断定である。これは体験した人でないと分からない。

天風は、インド山中での瞑想の時、深山特有のシーンとした「声のない声」をフーと聞いているうちに、雑念妄念が消えて、三昧の境地に入ることができた。（本書第四章参照）

三昧という漢字は、サンスクリット語のサマディ（samadhi）の音訳で、「霊的境地」を意味する。

霊的境地に心が入ると、宇宙の根本主体と人間の生命が一体化する。宇宙本体の万能の英知が人間の心に受け入れられる。これが、非常に難しいと考えられている、従来の坐禅の目的でもある。

人間は本来、その本性において、宇宙本体と自己の生命が、いつでも結合されるように

できている。宇宙の創造者の知恵が、人間の心とつながっている。ちょうど電灯と発電機がつながっているのと同じである。

電灯はスイッチで明かりがともる。人間と宇宙本体を結びつけるスイッチは、人間の心である。心をトランスの状態にすると、スイッチをONに入れたのと同じで、人間の心と宇宙本体がつながる。

天風は言う。

「トランスとは、
心が、自分の体や心の状態を
考えない状態である。
ふつう私たちは、自分の体のことや、
心の動きに捉われている。
心が自分の体も心も考えないとき、
心は自然に霊的境地に入る」

大自然の生命力は、この世界にくまなく遍満存在している。その生命力が、人が霊的境

CamScannerでスキャン

地に入るとき、人の生命に流れこんでくる。
そもそも、真我の本質は「霊という気体」である。真の我とは、心でもなければ肉体でもない。心は、真我が自己表現をおこなう道具であり、肉体は、その心の働きを表現する道具にすぎない。

悟りに至る過程

三郎（のちの天風）はインドに入った頃、肺結核のために三十八度もの熱が一日中つづき、めまいを感じたり、血痰をみたりした。ヨーガ村の中で、頼りとするのはカリアッパ師だけだったので、自分のそんな病状を師に訴えたこともあった。
三郎は、インドで孤独でもあった。しかし、三郎は数年間、満蒙の奥地で特務機関の仕事をして、ひとり野に伏し山に寝たりした経験があるので、普通の人よりは孤独には強かった。普通の人なら、三郎のような病をもって、インドの山中に一人いることに、とても耐えられなかったであろう。
三郎は、死にたくない気持ちはあったが、死に対する恐怖はなかった、という。しかし、

インドで病が悪化した時、やはり頼りにしているカリアッパ師に、ある日肉体の苦痛を訴えた。すると、カリアッパ師は答えた。

「そんなに肉体のことを気にするヒマがあったら、山へ行って滝の音でも聞いていろ！」

その言葉を三郎は、薄情だと思った。しかし、病を治す方法は他になかった、と三郎はあとで気がついた。

インドの深山幽谷は、昼なお暗い原始林であった。松の枝と大蛇の区別さえつかないくらいのところで、いきなり、真っ暗な地下室にぶちこまれたようだった、という。そして、何万年も絶えたことのないような水が落下する滝つぼのわきで、坐って瞑想しようとしても、最初のうちは、いろいろな想念が自分の中に湧いてくる。

（こんなところで死んだら一体どうなるだろう？）

（なぜインドの山の中まで来てしまったのか？）

などと、思うが今更どうしようもない。

そのうち、暴れ馬のように暴れていた心が、ゴーと鳴り響く滝の音に、いつしか一本にまとめられていった。耳を聾する轟音である。

そのとき三郎の心は有我一念となった。有我一念とは、我有りとはっきり自覚して、ひとつの思い、一念になっていることである。それから、滝の音とひとつになって、自分の

心も体も考えなくなって、無我一念になった。そのうち、滝の音が聞こえない、無我無念の境地に自分が入っていることに、ほんの一瞬だが、気がついた。自分は眠っていたのかと思ったが、眠っていたのではなかった。それはインドに来て半年くらい経った頃だった。

知らずしらずのうちに、有我一念から、無我一念、そして無我無念へと心が移っていき、心が自然に霊的な境地に入った。そして宇宙本体のもつ無限のエネルギーが、自分の命のなかに溶け込んでくるのを感じた、という。長年つづいていた熱がひき、喀血がとまり、早足で歩いても動悸がしなくなった。そして体内に元気が湧き上がるように溢れてくる。

そんなある日、天風はカリアッパ師から、

「このごろ体のことを言わなくなったな」

と言われ、

「体の調子が悪くありませんので」

と答えると、カリアッパ師は次のように言った。

「最初から、そういう無我無念の気持ちでいたら、おまえは苦しまずにすんだんだ。人間は、今死ぬような重態でも、眠っているときは、自分の体を考えないだろう? 眠っているときは神さまが、甦る力をあたえてくださっている。おまえは、自分の気持ちを無我無念に入れ替えたから、大自然の力を頂戴できるようになった。体の調子をあんなに気に

してなんになるんだ？　気にして治るなら、朝から晩まで気にしたらいい。気にすることをやめない限り、自分がほんとうに強い人間になれないことが、これで分かっただろう？　最初私が、山へ行って滝の音を聞いていろ！　と言った意味が分かったか」

帰国してから、天風は右のカリアッパ師のことばをヒントにして、次のようなことを思いついた。

（心を霊的境地にもっていくために、必ずしも滝の音を聞かなくてもできるのではないだろうか？　ひとつの音声に、心を集中させる手段さえ見つければ、無念無想になれるはずだ）

こうして、天風は、音声を利用するユニークな坐禅法を創案したのである。

安定打坐の具体的なやり方

天風は、はじめて安定打坐をやる人々にたいして、おおよそ次のような説明をした。

まず、くつろいだ姿勢をとり、目をつむる。

長もちのできそうな姿勢を選ぶといい。

CamScannerでスキャン

慣れてくると、目を開けたほうがいいが、はじめは眼前の事物によって雑念が生じるので、目をつむる。

安定打坐の最中は、姿勢をできるだけ崩さない。しかし、非常に辛かったり、痺れがきれた場合は、姿勢を崩してもよい。（ある程度上達すると、姿勢は絶対に崩さないように努力する）

慣れてくると、どんな喧騒の街中にあっても、あのシーンとした静寂に自分の心を転換できるようになる。精神的な苦悩でも肉体的苦痛のなかでも、この心の転換ができるようになる。

一回の安定打坐法の行（ぎょう）は、坐禅のように何時間も苦しんで行ずるものではないが、できるだけ毎日行うことが肝要である。ポイントは時間の長さではなく、心の静寂の深さである。

安定打坐を繰り返し行ううちに、だんだんと心の中に静寂感を長く持続できるようになる。しかし、初心者は周囲の物音が気になったり、心配事が心に浮かんできたり、背中がかゆくなってきたり、すぐ我（が）に返ってしまう。このときさっと無声の声に戻れるように、いずれはなってくる。

天風は言っている。

「宇宙の実相は、音なき世界、
空の世界である。
われわれが耳に聞いたり、
感覚している響きや色の世界は、
この現象界の仮の姿である。
だから、われわれは、心の使い方ひとつで、
自らを空の世界に置くことができる。
空の世界には、
驚くべき甦りの力が
溢れるほどたたえられている。
空の世界に心が入ると、
人の生命が宇宙の無限の力と結びつくのが、
自然の原理である」

「同じきものはつねに同化する」とは、物理の法則であるが、心の世界にも言える。心

が空になれば、空の世界に同化し、大自然のもつ生命力が自己の中に入ってくる。
そもそも自己を一個の肉体と思うのが誤りである。人間の生命の本来は空である。空から肉体が生じたのである。心を空にするためには、末流である肉体にとらわれないで、本源の空の状態に帰ればいい。
安定打坐法に熟達すると、「大山崩れるとも、泰然自若」という心の強さを味わえる。そこに「できている人」と「できていない人」の違いが生ずる。
そもそも人間の恐怖の九十九％は、自己の肉体への執着からくる心の戦き(おのの)である。自己の肉体に執着しないとき、ほとんど恐怖の感情はおこらない。大地震が起こっても、眠っている人は、恐怖を感じない。
人間の生きている世界は、たえず目まぐるしく変転している。だれでも肉体をもっている人間である以上、たえずなんらかの病におそわれがちである。運命の波頭は、たえず人間にむかって押し寄せ、砕けている。自己の肉体の状態や、運命的な変化をいつも気にかけていたら、生き甲斐というものがなくなってしまうし、生きる力そのものが衰弱する。
折りあるごとに、心を空にするために、安定打坐法を実行するとよい。心を空にするとは、宗教的に言えば、神仏の生命の真っ只中に入っていくことである。哲学的に言えば、宇宙の実在のもつ偉大なエネルギーと同化することである。

CamScannerでスキャン

第六章

夢や希望をかなえる——信念を強くする方法

CamScannerでスキャン

不安の時代

現代は「不安の時代」と呼ばれる。しかし、その不安はどこから来るのか？　必ずしも明快な答えを聞かない。私は、現代的不安は、ひとつには「疑う」ということからくるのではないか、と思う。科学の進歩は、たしかに既往の常識や迷妄を疑うことによって、なしとげられた、とも言える。そこから、疑うということが現代人の習性のようになってきている。

しかし、人生を哲学的に考えると、「疑いが拡大していくと際限がなく、ついには人の心を不安の淵につきおとす」という事実に気がつく。

卑近な例をいえば、眠るという自然なことすら、眠れないのではないかと疑えば眠れなくなるものである。

さらに現代では、充分な睡眠をとらないと健康に害がある、という医学的な常識が、不眠に悩む人々をいっそう不安にする。医学的な知識のなかった昔の人々の方がかえって、心をわずらわせることもなく、安心で幸福であったとも言える。

本来、眠る努力などあろうはずがないし、睡眠薬など必要ではない。眠る必要があれば、

人がいくら眠るまいとしても、自然が眠らせてくれる。これが自然の法則である。

疑いはじめると、どんなことでも疑わしくなるものである。何も信じられなくなる。その結果は、薄い氷のうえを歩くような、不安な人生である。

心を暗くするような消極的なマイナス感情は、私たち現代人の観念の中に、妄想がつきるほど発生する。それは、一言でいえば、信念がないからである。どんなに学問をしても、経験をつんでも、この大切な信念を強くすることはできない。

人生は油断もすきもない。いろいろな出来事がたえまなく、私たちの人生を脅かしている。私たちが宇宙の法則を知っていれば、人生を難なく泳ぎ抜けるが、それを知らないと、人生は形容のできないほど苦悩に満ちたものになる。

人生の真理を知っている人は、神仏に頼ろうとか縋ろうという気持ちはもたない。なぜなら、自主自立の精神が働いているからである。また、健康や運命に関わる出来事を、自分の生命力で、あるいは自分の信念で、克服する方法を知っているからである。

自己に関することはすべて、自己で解決する責任がある。ただ、どんな時も神仏という、宇宙の創造者に対する尊崇の念をもつ謙虚さは大切である。

CamScannerでスキャン

信念の大切さ

信念は、人生を生きるのに絶対に必要なものであるが、ただ抽象的に理解しただけではいけない。信念に包まれた現実の自分をつくらねばならない。

昔の人々は、自己を強く生かす方法が充分にわからなかったから、宗教を生み出したのである。もし、人間が自分の心を完全にコントロールできれば、既往の宗教も生まれなかったはずである。「信ずること」の重大性は、古今東西をとわず、多くの人によって説かれてきた。

イスラエルの王ソロモンは、三千年前という古い時代に、すでに言っている。

「人の本当の値打ちは、宝石でも黄金でも地位でも名誉でもなく、ただ信念のみ」

釈迦は、

「信ぜざれば、救うあたわず」

と言った。

キリストは、

「まず信ぜよ」と言う。

CamScannerでスキャン

モハメッドは

「疑って、迷って、真理から遠ざかる者より、信じて欺かれる者、汝は幸せなり」

と、言っている。学問のあったモハメッド（イスラム教の開祖）の言葉が一番含蓄がある。

モハメッドの言葉はアイロニーで、「信ずるものは欺かれることが絶対にない」と言っているのである。

孔子は、

「信は万事のもと」

と言った。

メーテルリンクは、

「能うべくんば、究めるもよし。されど、究め能わざるものは、信ずるにしかず」

と、言っている。

ゲーテは、こう言っている。

「凡人は、信念なく何事にも応接するために、その結果、不可解な苦しみに悩み、不安な人生をおくることになる」

右の引用はすべて、天風がしばしば、講演のなかで行ったものである。

CamScannerでスキャン

私たち現代人はむしろ、「疑うこと」から万事をはじめている。疑いだしたら、なにごとも安心できない。ただ、科学や学問の分野では、既往の学説や常識を疑って、新しい発見や発明が行われ、進歩が成し遂げられることが多い。しかし、自己の人生を決定するような局面では、信念をもたなければ、物事は解決しない。また、信じることがなければ、夢や希望は実現しないものである。

信ずることと疑うことを、場合によって、分別する必要がある。

信仰と信念の違い

天風はしばしば、人々の古い迷信的な信仰の態度を批判し、信仰という言葉は決して使わず「信念」という言葉を使った。

たしかに、信仰と信念は、似て非なるものである。その違いはどこにあるのだろうか？次の話が、その違いについて、なにごとかを暗示してくれるのではないか、と思う。

天風は抜刀術の名手だった。随変流の「天つ風」をもっとも得意とした。それが、「天風」という号の由来でもある。

私は十一年間、先生の薫陶を受けたが、その間は上人と毎年一回は、先生が抜刀術をきれる、その英姿を見た。先生は九十歳のころまで毎年、催しのあるときに、その妙技を披露されたが、それは神技ともいうべきもので、白銀色の抜き身が、宙を舞うツバメのようにひらめく、と、ある瞬間！　刀が鞘にスパッとおさまるのである。そして、舞台の上で、先生は頬を紅潮させて、ニッコリと微笑されたものだった。

しかし、先生の抜刀術は、私には、とてもまともに見ておられない戦慄があった。

「ひょっとして、先生がまちがえて、怪我をされたらどうしよう」とか「軽い傷であっても、失敗は先生の権威に決定的な傷がつく」と思うから、ハラハラするのである。

また、ある年配の人が、何回も先生に

「どうか、あの抜刀術だけはやめてください。万が一、怪我をされても困りますし、失敗されたら、先生の権威が失墜します。居合いなどなさらなくても、先生の心身統一法の効果は、よく分かっております。居合い抜きをされたからといって、先生の教えの価値が上がるわけではないと思います」

と、諫言したそうである。その時の天風の答えはいつも決まっていたという。

「そこが、おまえたちと、おれの違うところだな。おまえたちは、万が一のことを心配する。それは信念が欠けているからだ。私は、刀はかならず鞘に入る、と信念しているか

ら、間違うことはないのだ。しかし、私のまねをして『天つ風』の居合い抜きをしないように。精神集中が不完全な者は、かならず怪我をするから」

その天風も子供の時は、抜刀術の練習をして、なんども失敗し怪我をした。そんな時に、抜刀術の先生がこう言ったそうである。

「鞘というものは、刀が入るようにできている。それを信じないで、入れることは難しいと思っているから、ダメなんだ」

これが、信念という言葉の意味を表わすよい例であろう。

信念はあきらかに信仰とはちがう。

私はテニスをしていた若い頃、サーブをするときに、同じような経験をした。大事な試合で、緊張してサーブすると、失敗しないか？　という疑心がひょいと首をもたげる。すると、たちまち失敗する。信念がなかったからで、信仰がなかったのではない。

信念を強くする方法

天風はインドでヨーガ哲学をまなび、それをヒントにして、信念を煥発する方法を発見

した。その方法を次のように表現している。

「想像力を応用して、
心に念願する事柄を、
絶え間なく、はっきり映像化する」

これは具体的にはどうしたらいいのか、ということを読者はお分かりになるだろうか？
この疑問を解くのが、この章の目的である。
人はだれでもいろいろな夢や希望を心に描くが、それをひとつの現実の絵のように映像化させる、という人は少ない。
天風は言う。

「自分の夢や希望を、
絶え間なく映像化して、
オリンピックの聖火のように、
燃やし続けなければ、

信念はできない」

古代ギリシャのオリンピアでは、炎を絶やさず燃やし続けるために、常に巫女たちが守っていたという伝説がある。

ほとんどの場合、多くの人は自分の夢や希望の炎を、時々消してしまっていることに気づいていない。その結果、自分の夢とか希望なんてはかないものだ、なかなか現実にはならないものだ、と思い込んでしまっている。天風は結核にかかったとき、世界的な権威であった北里柴三郎博士から

「今の医学では、結核を治すことは不可能です」

と言われた。しかし、インドで修行をするうちに、「自分の病は絶対になおる」という信念に達した。そして天風は肺結核を克服した。

私自身も、天風に教えられた心身統一法で、病を克服した経験を二回ももっている。もちろん病をなおすために、医者にみてもらう必要はある。しかし、「この病はなかなか治らない」という疑念をもっていたら、どんな名医にかかっても、病は長引く。

健康で、元気に活動している自分の姿を心に描くことが、病から立ち直る秘訣である。もちろん、医者にかかった以上、その医者を信頼する以外にない。「医者にかかれば、医

者まかせ」という諺もある。

問題は、「いかにすれば、元気で、活動している自分の姿を映像化できるか？」という具体的な方法である。

信念が強くなると、健康になるばかりか、自分の不得手であったことが、上手にできるようになることに気づくものである。

日々われわれが行っている思考が、信念を強くも弱くもする。

まず自分の思考を自分が自由にコントロールできなければならない。多くの人は、なんらかの思念が心に浮かぶと、それを取捨選択しないで、その思念と取っ組みあってしまう。

思考が人生を決める

「われわれの文明は、その自然的要素を取り除けば、すべて人間の思考が生み出したものである」

と天風は言う。

人の思考の内容が文明をつくり、人生をつくる。したがって、現在の自己の人生は、過

去における自己の思考が生み出したものである。
未来において、自己の夢や希望が実現するか否かは、現在の自己の思考の内容によって決まる。
インドで、天風はカリアッパ師からこう言われた。
「心に、いいことだけを絶え間なく、描くんだよ」
この素朴なことばが、深い哲学的示唆に富む、信念の煥発方法を暗示していた。つまり、想像力を応用して、自分の願いを心に映像化すると、信念が強固になる、ということである。
思考が人生を決定するのである。
天風は言う。

「人間の思考は魔法のような力をもっている。
その思考を活用することによって、
もっともっと幸福な人生にいきられるように、
人は生まれついている。
思考は力の水源(みなもと)である」

「想像力によって、夢や希望をたえまなく映像化する」ということは、実在意識から、潜在意識の優れた作用をひきだす方法でもある。実在意識によって、われわれは思考を行うが、潜在意識には、それを受け入れて現実化する力がある。

言葉による自己暗示

信念を強化する「想像力を活用して、自分の夢や希望をたえまなく映像化する」具体的な方法とは、暗示の活用である。とくに「言葉による自己暗示」が効果的である。

そもそも、われわれが想像力を活用することは、言葉によっていちばん効果的に、敏速に行えるのである。そして、夢や希望を映像化するのも、言葉によって、もっとも容易に行いうるのである。

次に天風が創作した、自己暗示のための言葉を、いくつか紹介してみよう。

私は力だ、力の結晶だ。

何ものにも打ち克つ力の結晶だ。
だから、何ものにも負けないのだ。
病にも、運命にも、否あらゆるすべてのものに
打ち克つ力だ。
そうだ！　強いつよい力の結晶だ。

（「力の誦句」）

この暗示の言葉を天風は「誦句」と名づけた。右の六行の誦句を口ずさむとき、全身に力がみなぎってくる、と感じられないだろうか。「自分が力の結晶である」ことを、想像しながら映像化しなければならない。そうすると、いわゆる信念が固まってくる。この誦句は、「強い人間になりたい」と念願する人のための、きわめて効果的な言葉の暗示である。

天風の誦句をもうひとつ紹介する。

人の心の奥には、潜在勢力という、
驚くべき絶大なる力が、

つねに人の一切を建設せんと、
その潜在意識の中に待ち構えているがゆえに、
いかなる場合においても、
心を虚に、気を平らかにして、
一意専心、
この力の躍動を促進せざるべからず。

(「人間本質自覚の誦句」の一部)

これは、瞑想によって自己の人生を力強く建設しようという夢をもつ人が、日々唱えるべき誦句である。これによって信念が強くなる。「心を虚に、気を平らかにして」というフレーズは、「心が空になっている」状態を表わしている、と思う。これらの言葉によって、はじめて映像を心に描き続けることが可能になる。

ただ子供に「信念を強くもて」といっても、あまり効果がない。具体的な方法――言葉の暗示――を利用した方法で、子供に教えるのがよい。

自分の夢や希望、あるいは理想を、詩のような一連のことばにして、それを毎日、朗誦し、そのとき想像力を働かせ映像化しながら、自己に暗示をかけるのがよい。

誦句は自分で創作してもよいが、その内容を時々途中で変更すると、効果がなくなる。

自分で誦句を創作する場合は、自分のための暗示の誦句であるから、自分の夢や希望が実現した時の想像の絵を描き出すとよい。

たとえば、現在病を患っている人は、自分が健康になったときの姿を思い描くとよい。次の天風の誦句は、その映像をことば化している。

私は、私の生命の中に
新しい力と新しい元気とを感じる。
私は今、心も肉体も新生しつつあるのである。
同時に私は今、限りない喜びと輝く希望とに
雀躍(こおど)りする。

（「統一箴言」の一部）

このような言葉の暗示が、信念を煥発する。

そして、信念が強くなると、健康は回復するし、運命も開けるばかりか、若い人に

CamScannerでスキャン

とっては、いろいろな技術や勉強が上達する。

自己のどんなささいな行為もすべて、自己の内側で行われた思考の表現である。

だから、自己の念願を現実にする力は、外にあるのではなく、心の中にある。

CamScannerでスキャン

あとがき

今から四十五年前のある日、天風先生のすぐ隣りの席で食事をしたことがある。そのとき先生はすでに九十歳ちかかった。講演のときはいつも、とてもご高齢とはおもえぬ発溂颯爽とした姿で壇上にのぼられて、炎のごとき情熱で人生を語られる雄弁家だったから、まだ二十歳すぎだった私は、畏敬のあまり、かちかちに緊張していた。

さぞや食事中も談論風発されると思い、かしこまっていたが、それは全然ちがうものだった。

まじかに見る先生は、ごくふつうの優しいおじいさんで、白皙の美頬には、かすかな老斑さえあることに、私はショックをおぼえたものだった。九十歳ちかい頃でも、二十歳の青年におとらぬ体力と健康のもち主だった。

食事中ほとんどなにも言われないほどの無口さだったが、終始、上機嫌で喜びがあふれでてくるといった感じだった。なにひとつ気どりも自惚れもない、思いっきりくつろいだ人だった。

今になって、先生の著作を再読し、講演テープを聞くと、天風という人は、古今東西の哲学や思想に通暁した偉大な学者だった、とつくづく感心する。しかし、現実の人生にい

きる先生の姿は、すべての知識をすてさって、まさに「心が空になっている」きれいな心をもった人間だったなぁ、と思いだされるのである。

天風の講演や著作に共鳴し、人生を学んだといわれる人々の中に、数多くの有名企業の経営者、社長がいるが、その中に松下幸之助（パナソニックの創業者）や稲盛和夫（京セラの創業者）がふくまれている。

その他の分野では、山本五十六（元帥）山本英輔（海軍大将）、また重宗雄三（衆議院議長）園田直（厚生大臣）などの政治家や、双葉山定次（横綱）七世松本幸四郎（歌舞伎俳優）などの歴史に名のある人々がいる。

また三島徳七（東大教授・物理学）、佐藤幸治（京大教授・心理学）、安藤昭一（京大教授・英文学）などの学者や、すぐれた医者も多い。（佐藤幸治は、天風式坐禅を学び、心理学の諸論文のなかにそれを生かし、安藤昭一は心身統一法を熱心に実践し、中学校、高校の英語テキストの編集者として知られた碩学である）

最近では、天風の直弟子として、尾身幸次（元財務大臣）、丹羽雄哉（元厚生大臣）などが政治家として活躍している。

天風の影響を強く受けた作家には、大仏次郎、宇野千代などがいるが、大仏次郎は天風

をモデルに、有名な連作小説「鞍馬天狗」を書いた。とくに、『地獄太平記』『雁だより』『新東京絵図』(小学館文庫)の三作品に登場する鞍馬天狗の人物像は、私が知る天風先生の在りし日の姿と心映えを、ありありと写しだしている。

宇野千代には『天風先生座談』という、天風の公開講演の聞き書きがあり、これは文壇でも話題になり世間でよく知られるようになった。水上勉は、この本を読んで感動し、「自分の精神修養のために、座右の書としている」と、『宇野千代全集』の付録冊子に、書いている。宇野千代はまた、天風に関する多くのエッセイを『文学界』などの文芸雑誌に発表した。

本書第五章に述べた天風式坐禅(「安定打坐法」)をもっと深く理解したいと思う人は、天風会が主催する夏の「修練会」に参加することをお勧めする。また、『神人冥合』というテープを購入されて聞かれると、直接天風の声で「安定打坐法」の説明を聞くことができる。

また、心身統一法のなかの、ヨーガを淵源とする、クンバハカ、運動法、呼吸法、セルフ・マッサージなどの具体的な方法は、本から得られる知識だけでは不十分である。天風会が主に夏に行う「修練会」や、毎月全国各地で行われる「講習会」に参加することをお

勧めする。（巻末の問合せ先をご覧ください）

最後にあたって、ひとこと謝辞を述べます。まず、愚生の執筆の意図を的確に理解して、すばらしい序言を書いてくださった尾身幸次理事長、有益な助言をいただいた神戸の南方哲也さん、神戸の小野敏郎さん、橋本耕治さん、大阪の小柳富美夫さんに、満腔の謝意をあらわします。また、理事長秘書の根岸千種さんには、こまやかなご親切をいただき、お礼を申し上げます。

大阪の天風会講師で医学博士の今川得之亮さんには、本書中の医学的説明について、貴重な専門的知識をご教示いただきました。ここに特別の謝意を表わします。なぜなら、今川先生のご教示によってはじめて、天風の教えの中の医学的な説明の部分を、本書の中でアップデイトすることができたからです。また、心身統一法について活発な議論を展開してくれた名古屋の御橋廣眞氏、大阪の宮内敏光氏の両講師にもお礼を申し上げたい。

熱い声援を送ってくださった、東京の飯田弥生さん、鎌倉の大久保信彦さん、鷹野國雄さん、ありがとう。

本書の上梓にむけて円滑な進行にご尽力いただいた、専務理事の池田忠一さん、事務局の北村知之さんには、たいへんお世話になりました。おふたりには長い間、度重なるイー

メールの交換に従事していただき、この世間知らずの書生に辛抱つよく、つきあってくださったことを感謝します。

また、アメリカの作家、ヒュー・デイヴィ氏には、太平洋の波をこえて熱烈なる友情と声援をいただいたばかりか、インド・ヨーガに関する該博な知識の一端をよせていただいたことを深謝します。

末筆ながら、この書の文章表現やタイトルなどに関して、筆者のために親身になって貴重な助言とすばらしいアイディアをいただいた、飛鳥新社の藤代勇人編集長に対して、深謝の微衷を記しておきたい、と思います。

曇天に一片の青をみる枯尾花

沢井淳弘

二〇〇八年師走某日　京都上賀茂にて

出典一覧

第一章　中村天風『真人生の探究』第一章（一九九四年）

第二章　中村天風『真人生の探究』第二章（一九九四年）

第三章　中村天風『真人生の探究』第三章（一九九四年）

第四章　中村天風講演テープ「神人冥合と霊感発現の要諦」（一九六七年）
中村天風公演テープ「安定打坐手ほどき」（一九五六年）
中村天風講演テープ「我とは何ぞや」（一九六六年）
中村天風『研心抄』第一章（一九九五年）
中村天風述『天風瞑想録』第一章（一九八八年）
中村天風述『天風瞑想録』第二章（一九八八年）
中村天風述『天風瞑想録』第五章（一九八八年）
中村天風述『天風瞑想録』第七章（一九八八年）
中村天風述『天風瞑想録』第十二章（一九八八年）
中村天風講演テープ「人生の一番大切な自覚」（一九六五年）
中村天風講演テープ「天風哲学と、その人生観」（一九六五年）

第五章　中村天風講演テープ「神人冥合」

第六章　中村天風述『天風瞑想録』第八章（一九八八年）
中村天風講演テープ「信念と奇跡」（一九六五年）
中村天風『真理践行誦句集』（一九六七年）

CamScannerでスキャン